



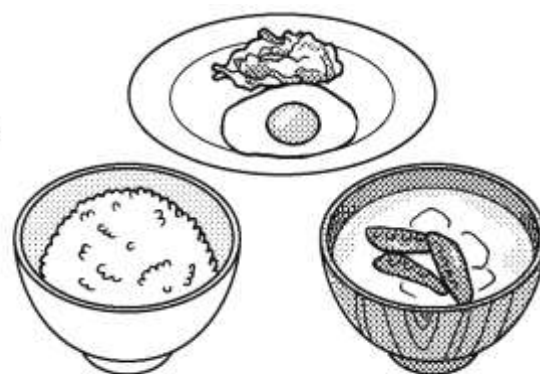
令和7年5月 30 日
目黒区立不動小学校
校長 日下 勝豊
栄養士

夏に近づき、だんだん暑い日が増えてきました。熱中症は暑さが本格的になる前の6月ごろにも、起こることがあります。熱中症は体の水分が不足することで起こりやすくなるので、予防のためにはこまめな水分補給、朝・昼・晩の3食をきちんと食べることが大切です。

食事からも水分補給

水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いがちですが、食事から水分をとることも大切です。食事から栄養素と共に補給された水分は、ゆっくりと体に吸収されるため、体内に長くとどまります。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



©少年写真新聞社2025

食べて丈夫な歯を作ろう

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維がしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物は「かみごたえのある食べ物」です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

不動小学校では、6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「よく噛む食材」「丈夫な歯を作る栄養素を含む食材」を献立に取り入れました。おいしく、楽しく、マナーよく！歯と口の健康について、一緒に振り返ってみましょう。



©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2024



●5月の給食より

6年生の児童が国語の授業でインタビューしに来てくれました。給食を作る時に心掛けていること、給食を作っていることへのやりがいなどの質問があり、不動小学校の給食を自慢に思ってくれていることに嬉しくなりました。



5月16日の給食
2年生がさやむきをしてくれたグリーンピースが入った「グリーンピースコロッケ」です。苦手だったけど、これなら食べられた！と教えてくれた児童がいました。



5月27日の給食
6年生が千葉県興津へ行くことにちなんだ「千葉県郷土料理給食」です。千葉県産米あきたこまち、千葉県の郷土料理さんが焼き、千葉県産野菜入りの炒めビーフンとさつまいです。

6月の給食紹介

4日～10日 『歯と口の健康週間』 	4, 5, 6, 9日は「よく噛む食材」「丈夫な歯を作る栄養素を含む食材」をたっぷり入れた給食です。どんな食材が入っていたか、当日のおたよりでも紹介します。
10日 『山梨県郷土料理給食』 	翌日から5年生が行く八ヶ岳がある、山梨県の郷土料理 ほうとうとせいだのたまじ (じゃがいもを味噌で味付けした料理)が出ます。
11日 『入梅』 	暦の上では梅雨が始まり、梅の実が熟すころです。これにちなんで給食では 梅おかか和え が出ます。
16日 『和菓子の日』 	6月16日は「和菓子の日」という記念日です。そこで、この日のデザートはみかんジュースと白あんで作る フルーツようかん です。
21日 『夏至』 	6月21日は「夏至」です。夏至は1年のうち、昼の時間(日の出から日の入りまで)が最も長い日です。関西地方では、夏至にタコ料理を食べることにちなんで、 たこ飯 が出ます。
30日 『世界の料理』 	給食で味わう世界の料理、今年も始めました。今月は「フランス共和国」の ラタトゥイユ スパゲッティと マドレーヌ です。

★★お知らせ★★

6月12日給食試食会へ、たくさんの申し込みありがとうございました。準備できる食数(32名分)を越えた申込数であったため、残念ながら抽選を行いました。

当選された方には児童を通して参加決定おたより(ピンク色)を配布しました。給食費は6月の教材費引き落とし時に合算しますので、口座への入金(教材費+給食費+手数料)を忘れずをお願いいたします。

また、当日の資料とレシピを後日home&schoolで配信します。ぜひご覧ください。