

# 6月 給食だより



令和8年5月29日  
板橋区立紅梅小学校

6月は雨が多く、気温や湿度が高くなって食中毒が増える時期です。  
また、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。手洗い・うがいを忘れずに、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標 準備の前に正しい手洗いをしよう

正しい手洗いは感染症・食中毒予防の基本です。

### 正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらし、せっけんを泡立ててこすり洗いをします。
- 手の甲をのばすようにこすり洗います。
- 指先・爪の間を念入りに洗います。
- 指の間を洗います。
- 親指・手首をねじり洗いします。
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチなどでよく拭き取り乾かします。



正しい手洗いを習慣にして、食中毒やかぜを予防するっち！

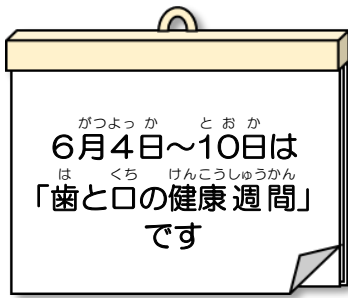


## 牛乳 飲んでいますか？

給食にはどうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



# おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気を付けましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

<p>しよくじ 食事はよくかんで 食べましょう</p>	<p>しよくひん いろいろな食品を バランスよく食べましょう</p>	<p>ただらら食べたり飲んだり するのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきを しましょう</p>
-------------------------------------	--	------------------------------------	-----------------------------

## 班給食がはじまります!



6月から、班で向かい合って食べる「班給食」がスタートします。

今までは前を向いて給食を食べていましたが、これからは話をせず食べることに集中する時間と、班の友達と楽しく話をしながら食べる時間があります。

思いやりの気持ちを持ち、食事のマナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。

## グリーンピースのさやむき体験



5月1日、1年生にグリーンピースのさやむきをしてもらいました。

約800人分、14kgのグリーンピースをあっという間にむいてくれました。

1年生がむいてくれたグリーンピースは、ごはんにかけて「グリーンピースごはん」として、全学年で味わいました。「1年生がむいてくれたからおいしい!」や「また食べたい!」などうれしい声をたくさん聞くことができました。



◆再資源化の取組みについて◆ ~学校給食で出た野菜くずや残食のリサイクルを開始します~  
学校給食の生ごみは、年間500トン以上排出されており、これまで、一般廃棄物の可燃ごみとして焼却処分をしていました。この生ごみを廃棄物として処分するのではなく、飼料として再資源化する取組みを令和8年度から開始します。