



Table with columns: 行事日, 献立名, 牛乳, 赤の仲間 (血や肉になる), 黄の仲間 (熱や力の元になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), その他, 134kcalたんぱく質. Rows include meals like ごはん, ますのしおこじやき, キャベツのあえもの, あんかけやきそば, ガーリックじゃがバター, そらまめ, こぎつねずし, こいわしのたつたあげ, みそしる, おやこどん, かまぼこいすましじる, メロン, さばのごまみそやき, くきわかめあえ, けんちんじる, チャブチエどん, チョレギサラダ, れいとうりんご, うめじゃごごはん, いかのこうみやき, こんにゃくのびりりに, すましじる, スパゲティミートソース, ゆでやさいのサラダ, すいか, カレービーンズサンド, じゃがいものからあげ, キャベツスープ, パレンシアオレンジ, せきはん, とりのからあげ, おかかあえ, みそしる, むぎごはん, さわらのびりからやき, こまつなのおひたし, じゃがいものみそしる.

Table with columns: 行事日, 献立名, 牛乳, 赤の仲間 (血や肉になる), 黄の仲間 (熱や力の元になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), その他, 134kcalたんぱく質. Rows include meals like ひやしちゅうかさば, あおのりビーンズ, フルーツみつ豆, たんたんチャーハン, はるさめいりわかめスープ, ししゃものなんばんづけ, にしょくガーリックフランス, コーンスープ, だいこんサラダ, さくらんぼ, ごはん, さかなのねぎみそやき, かりかりあぶらあけのあえもの, かきたまじる, ひやしきつねうどん, かぼちゃのそぼろに, パイナップルケーキ, ミルクパン, スペインふうオムレツ, ひよこまめのサラダ, マカロニスープ, あじのかばやきどん, いとこんにゃくのあえもの, だいこんのみそしる, カレーライス, あじさいゼリー, ごはん, おかかふりかけ, こうやとうふとやさいのうまに, もやしときゅうりのあえもの, ごはん, さかなのごましょうゆやき, きりぼしだいこんのいために, とんじる.

*仕入れの都合などにより、食材や献立を変更する場合があります。







★6/22～6/24…5年生移動教室 給食なし

きゅうしょくだより 6月

令和8年5月28日
墨田区立緑小学校
校長 浮津あゆみ
栄養士 杉村琴胡

『安全に食べるために』

食事をするとき、食べものを口に詰め込みすぎたり、よく噛まずに飲み込んだりすると、のどに詰まらせてしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気をつけましょう。

◎よく噛んで食べる 	◎よい姿勢で食べる 	◎一口の量を少なく 
◎食べながら話さない 	◎驚かせない 	◎早食いをしない 

丸くてつるつとしてるもの・粘着性の高いものや唾液を吸収しやすいものを食べる時は注意しましょう

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

卑弥呼がいた弥生時代では、食事の際に現代の倍の回数噛んでいたそうです。健康のために『ひみこのはがいーぜ』を意識して食事をしましょう。

ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
肥満予防	味覚の発達	言葉の発音がはつきり	脳の発達	病気の予防 歯の	がん予防	胃腸快調	全力投球

6月は「食育月間」です

6月は『食育月間』です。

子供のころに身に付いた食習慣を改めるのは、簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。

家庭では、こんな食育を・・・

一緒に食事の支度をする
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。



共食の回数を増やす

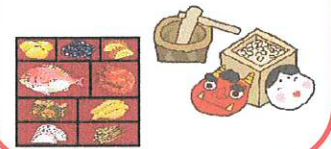


テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を作りましょう。

朝ごはんを必ず食べる
早寝・早起き・朝ごはんを生活リズムを整えましょう。



行事食や郷土料理を取り入れる
季節ごとの行事やお祝いを楽しみ、わが家の味を子どもたちへ伝えましょう。



<お知らせ>

すみだ食育フェス2026 『食育で みんながつくる 笑顔の環』 ※詳細は、区HPをご覧ください。
開催期間：令和8年6月17日（水）～6月21日（日）午前9時～午後4時
主な会場：すみだ保健子育て総合センター（展示）、ひきふね図書館、区内各所

墨田区は「みんなが笑顔でたのしい食環境を通じて豊かな人生をおくる」ことを目指し、食育推進計画を基に、区民、地域団体、企業、大学等と協働で食育活動を推進しています。6月の食育月間に合わせて、より広く周知するためにイベントを開催します。会場では、様々な「食」を通じた活動について、小・中学校での取り組みはもちろん、区や区内団体が行う食育活動に関する展示や体験会を実施します。

ご家庭でもこの機会に、ぜひ「食」について話す機会を持ってみませんか。