

給食だより 6月

令和8年5月29日
新座市立東北小学校
校長 齊藤 直之
栄養士 池上 愛

新緑の季節が過ぎ、梅雨が近づいてきました。雨の日が増えると体調を崩しやすくなります。3食しっかり食べて、ジメジメした季節を元気に乗り切りましょう。

6月は 食育月間& 彩の国ふるさと学校給食月間です

6月は「食育月間」です。そして、私たちが住む埼玉県では、独自の取り組みとして「彩の国ふるさと学校給食月間」にも指定されています。今月はいつも以上に「食べる意義」や「地域の恵み」に目を向けてみましょう。

食育月間に「共食」について考えてみましょう

学校の給食時間は、クラスの仲間や先生と机を並べて食べる、まさに「共食」の場です。みんなで同じものを食べることで、苦手な食材に挑戦できたり、新しい味に出会えたりする児童がたくさんいます。

学校で体験した「みんなで食べる楽しさ」を、ぜひご家庭の食卓にもつなげてみてください。この食育月間をきっかけに、家族で食卓を囲む時間を少しずつ増やしてみましょう。

家庭の共食を増やすコツ

ステップ1 時間を合わせる

「朝食だけは家族そろって食べる」「週末の夕食はみんなで囲む」など、週に数回でも予定を合わせてみましょう。

ステップ2 準備を一緒にする

一緒に料理を作ったり、お皿を並べたり、配膳を手伝ってもらうことも立派な「共食」の一部です。

ステップ3 会話を楽しむ

食卓では、なるべくテレビやスマートフォンをオフにして、お互いの顔を見ながら会話を楽しみましょう。

彩の国ふるさと学校給食月間

彩の国ふるさと学校給食月間に合わせて、埼玉県の郷土料理を紹介しています。

- 15日(月) みそポテト
- 18日(木) しゃくし菜チャーハン
- 19日(金) かてめし・ゼリーフライ

今月の行事食など

- 4日(木) 歯と口の健康献立
- 11日(木) 入梅の献立
- 19日(金) 食育の日の献立
(埼玉県)



2年生が そら豆のさやむきをしました

5月22日(金)に、2年生が給食で使用するそら豆のさやむきをしました。季節の味を東北小のみんなに届けるために、子どもたちが給食のお手伝いを頑張ってくれました。このような機会を通して、食に興味を持ったり、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育めたら良いと思います。



そら豆クイズに挑戦!



そら豆を観察してみましょう。
どんな発見があるかな?



小さなお豆も大切に。



こぼさないように、
丁寧に入れようね。



おかわり
どうぞ。



いただきます

