



令和8年6月
品川区立 鮫浜小学校
校長 中村 英代
栄養士 鈴木 春南

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとした梅雨の季節が近づいてきました。これからの時期は、食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など、身の回りの衛生に十分注意しましょう。

また、6月は食育月間です。この機会に食べることについて見直して食への関心を高めましょう。

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健康やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにもとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



鮫浜小の食育活動

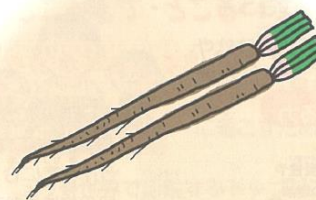
5月12日に2年生が授業でグリンピースのさやむきを行いました。最初は難しそうにさやをむいていましたが、コツをつかむと、さやをどんどんむいていく児童の様子もみられました。2年生がむいてくれたグリンピースは「グリンピースごはん」になって給食の献立になりました。甘くて、ほくほくしたグリンピースをおいしくいただきました。



カミカミ・シャキシャキ 初夏の味覚でかむ力を鍛えよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、あごの力を鍛え、歯並びをよくするだけでなく、食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりと体にとってよいことがたくさんあります。この時期にしか味わえない「かみごたえバツグン」の初夏の食材を紹介します!

新ごぼう



若どりしたごぼうです。独特の歯ごたえがあり、自然とかむ回数も増えます。

アスパラガス



やわらかい穂先と根元のシャキッとした食感。筋っぽさを残さないゆで加減でどうぞ!

さやいんげん



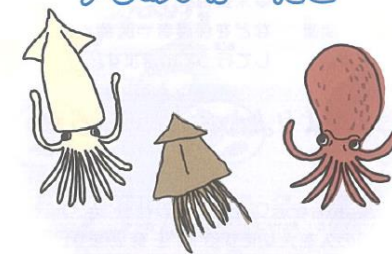
独特の歯ごたえ。「三度豆」ともいいますが、もう3回よくかんでから飲み込んでみよう!

きゅうり



夏の定番! 水分たっぷりりで、パリッとした皮の食感が、かむ意欲をそそります。

するめいか・たこ



生のするめいかは夏が旬。たこも初夏の半夏生の行事食でよく使われます。

カリカリ梅



未熟な硬めの梅を使い、潰れるときに卵の殻(カルシウム)と一緒に入れることもあります。