



令和 7年 5月 30日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意し、しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごすようにしてください。

よくかんで食べよう!



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることにはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。

記憶力を高める!



リラックスできる!



むし歯を予防する!



表情が豊かになる!



消化・吸収をよくする!



歯並びや発声がよくなる!



運動能力を

フルに発揮できる!



食べ過ぎを防ぐ!



6月の給食では、6月4日にカミカミメニューを出す他、いわしや、根菜類、揚げた大豆やごぼうを使用した、かみごたえのある料理をたくさん入れています、しっかりよくかんで食べましょう。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんからご高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんなことも「食育」です

● 家族で「給食だより」を読む



● 食事のあいさつをしっかりとる



● 食品の栄養成分表示を確認する



● 親子で料理をする



そのほかにも

● 3食しっかり食べる ● 一緒に買い物に行く ● 食に関わる体験活動をする など

【 南池小の給食の主な取組 】



成長期である小学生は、体が作られていく大切な時期です。南池小では、皆さんの健康を考えた栄養ある給食を通して、食べる楽しみを大切にしながら食に関する様々な知識を深められるように、主に以下の取組を行っています。

- ① 季節の訪れを楽しむ四季折々の給食：四季のある日本の伝統的な食文化を伝える。
(入学祝い・八十八夜・端午の節句・入梅・七夕・重陽・十五夜・文化の日・冬至・鏡開き・節分・桃の節句・卒業祝いなど)
- ② 健康に着目した給食：食事を通して、自分の健康を考える。
(歯の健康週間・夏バテ防止・いい歯の日・目の愛護デーなど)
- ③ 飲み物リクエスト給食：自分で選ぶことで、食べものに関心を持ち、適切に選択する力を付ける。
- ④ リクエスト給食：今までの給食を振り返るとともに、食への興味・関心を高める。
- ⑤ 食育給食：毎月19日の食育の日に、日本各地の郷土料理を提供し、日本の食文化を伝える。
- ⑥ 和食給食・宮城米の日(豊島区共通実施事業)：和食給食は和食の基本であるだしを味わい、宮城米の日は新米を味わう日として実施する。
- ⑦ おはなしランチ：本に登場する様々な料理を給食で再現し、本への親しみをを持たせる。
- ⑧ 全国学校給食週間：昔の給食を再現し、学校給食の変容を伝えると共に知識と理解を深める。

