



豊島区立要小学校  
令和7年度 6月号  
校長 渡部 貴美子  
栄養士

6月は季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。  
また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などを防ぎ、歯の寿命を延ばし、健康でいられることを目的としています。よく噛んで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、だ液がたくさん出てきます。この唾液には、歯や口の中の健康を守る働きがあります。噛むことやだ液の働きを理解し、よく噛んで食べることを意識しましょう。



## どくしょげっかん 《読書月間☆ブックコラボメニュー》



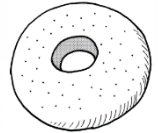
6月は、「読書月間」です。物語に登場する料理を給食で再現します！給食を通して、本に興味をもつきっかけになればと思います。どのような味に出会えるか楽しみにしてください。

### 第1弾 6月3日（火） 「サラダでげんき」より りっちゃんサラダ



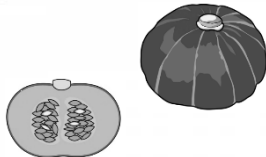
りっちゃんは、病気のお母さんが早く元気になってくれるようにとサラダを作ることにしました。そこへ動物たちが次々に現れて、サラダ作りのアドバイスをします。

### 第2弾 6月6日（金） 「バムとケロのにちようび」より バムとケロのドーナツ



サッカーも砂遊びもできない雨の日曜日。こんな日は、散らかった部屋を片づけて、おかしを用意して、それから本を読もうとするバムでしたが…。

### 第3弾 6月11日（水） 「大きなかぼちゃ」より かぼちゃのパイ



魔女のかぼちゃは大きく育ちましたが、引っ張ってもびくともしません。パンプキンパイを作ることはできるのでしょうか。

### 第4弾 6月18日（水） 「ルドルフとイッパイアッテナ」より クリームシチュー



のらねこのイッパイアッテナは、給食でシチューが出る日を狙って小学校にやってきました。その理由とは…？



## は くち けんこう まも 《歯と口の健康を守ろう！》



### よく噛んで食べる

よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯を防いでくれます。



### 時間を決めて食べる

おやつをダラダラ食べると、歯が溶けてむし歯になりやすくなります。



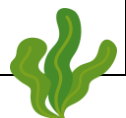
### 歯みがきをする

食べたら歯みがきをして、歯の汚れを落としましょう。



### 歯を丈夫にする食品をとる

歯を丈夫にする栄養を含む食品（牛乳・乳製品、こざかな、小魚、海藻）をとりましょう。



### ＜5月の給食で使用了食材の主な産地＞

|              |           |              |           |           |
|--------------|-----------|--------------|-----------|-----------|
| ☆米（秋田・山形）    | ☆にんじん（徳島） | ☆玉ねぎ（北海道・千葉） | ☆ピーマン（茨城） | ☆キャベツ（愛知） |
| ☆ねぎ（栃木）      | ☆にら（茨城）   | ☆ごぼう（群馬）     | ☆もやし（栃木）  | ☆大根（千葉）   |
| ☆グリーンピース（茨城） | ☆豚肉（群馬）   | ☆じゃがいも（鹿児島）  | ☆小松菜（東京）  | ☆河内晩柑（愛媛） |