

給食だより



品川区立御殿山小学校

汗をかくような蒸し暑い日が増えてきました。気温や湿度が高くなるこの時期は、体調を崩しやすく、食欲が落ちるお子さんも見られます。学校給食では、栄養バランスはもちろん、食べやすさや季節感も大切にしながら、安全でおいしい給食作りに努めています。



歯と口と健康習慣

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。毎日元気に過ごすためには、丈夫な歯と健康な口を保つことがとても大切です。歯は食べ物をしっかりかむために必要なだけでなく、発音を助けたり、表情を豊かにしたりする大切な役割もあります。特によくかんで食べることは、虫歯や歯周病を防ぐだけでなく、消化を助け、脳への刺激にもつながると言われています。

給食では、かみごたえのある食材を多く含む食品を取り入れ、自然とよくかんで食べられるよう工夫しています。また、同じ食品でも切り方を変えるとかむ回数が増えます。ご家庭でもよくかんで食事をするようにお話してください。



さやむき体験（1年生・2年生）

5月8日は1年生がそら豆、11日は2年生がグリーンピースのさやむき体験をしました。どちらの学年も生活科の学習の中で取り組み、観察をしながらさやむきをしました。そら豆のさやむきをした1年生は、大きなさやの中はふわふわでびっくりしていました。また、グリーンピースのさやむきをした2年生は、豆が小さくコロコロ転がってしまい苦戦していました。

グリーンピースもそら豆も春が旬の野菜です。旬は一年の中で一番おいしく、栄養があることを伝えました。1・2年生がさやをむいたそら豆とグリーンピースは、全校児童でおいしくいただきました。



読書旬間（6/23～7/6）★コラボメニュー

6月23日から7月6日は読書旬間です。

本校では、読書旬間に合わせて「読書×給食コラボメニュー」を実施します。本に登場する料理を給食で再現します。お話の内容や料理が気になる人は図書室や図書館で本を読んでみましょう。

6/24「ルルとララのきらきらゼリー」

宝石が大好きな女王様の誕生日パーティーに贈る料理の注文がルルとララに入りました。宝石のようなゼリーがたくさん登場します。御殿山小学校ではサイダーで作る「ダイヤモンドゼリー」を作ります。

6/26「つるばら村のレストラン」

シラカバ林の中に、古い山小屋がありました。コックの卓朗さんは、そこでレストランを始めました。本の中には、「新じゃがとグリーンアスパラのシチュー」が登場します。給食で再現します。

