

6がつ月

# 給食だより



令和8年度

さいたま市立島小学校

お子さんと一緒にご覧ください

梅雨の季節が近づき、気温が高くなる日も増えてきました。6月は季節の変わり目であり、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日の生活リズムを整え、バランスのよい食事をとることで、元気に過ごせる体づくりを心がけていきましょう。

## 6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です！

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。目指せ！1口30回！

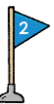


### よくかむことの効果



#### 消化を助ける！

食べ物を細かくして、消化・吸収を助けてくれます。



#### 食べすぎを防ぐ！

よくかむと、おなかいっぱいだと感じやすくなります。



#### 虫歯を防ぐ！

よく噛むと「だ液」がたくさん出ます。だ液は口の中をきれいにしたり、虫歯を防いだりするはたらきがあります。

### 今月のかみかみメニュー

6月4日

・かみかみごはん  
・とんじる

・ししゃもフライ  
・ぎゅうにゅう

ごはんには、かみごたえのある食材が入っています

ししゃもは骨まで食べられるのでカルシウムがたっぷり！

## 島小の給食タイム♪



教育実習生と一緒にピース😊

クリームシチューおいしかった！おかわりしたよ！



1年生  
上手に配膳ができるようになりました◎

3・4年生

教育実習生から給食に入っている食べ物についてのお話を聞きました！



## ようこそ給食室へ

にんにくを展示しました！



玉ねぎに似てる！



にんにくのにおいがすごすぎる！



### 今月のほっとひとこと

暑い日も増える中、運動会練習を頑張る姿がたくさん見られました。元気に活動するためには、「水分・食事・休養」がとても大切です。しっかり食べて、6月も元気にすごしましょう！

