



# 6月 給食だより

杉並区立桃井第三小学校  
令和 6 年 5 月 31 日



## 新年度が始まって2か月が経ちました。

4月から給食の時間にクラスの様子を見て回っています。子どもたちは、時々笑顔で声をかけてくれます。

4月初旬と比べると給食を残す量が少なくなっていました。毎日調理員さんが残った給食を計量しているのですが、最近は麦ごはんは作った全体量の1%台にまで減ってきました。一方、具だくさんの汁ものと牛乳は残る傾向があります。教室を回りながら「一口でいいから食べてみてね。」と声掛けしたいと思います。



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、ぜひご家庭でも行ってください。



じょく いく  
**食育とは…**

(食育基本法・前文より)

- 生きる上で基本であって、知育・德育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまなお経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるこ



かていとく  
家庭で取り組みたい「食育」



6月3日（月）



2年生と梅組でそらまめのさやむきをします。

今が旬のそらまめ。たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、カリウム、鉄分が豊富で体の疲れを取ってくれます。朝の時間と1、2時間目に子どもたちにさやをむいてもらい、給食室で塩ゆでにして食べます。さやからむきたてのそらまめの味は格別です。苦手な人も美味しく食べることができればと思います。



6月5日（水） 桃三ラーメン登場！



4月から給食時間に教室を回っていると、よく「桃三ラーメンを食べたいから出して。」「桃三ラーメンはいつ出るの？」と子どもたちから声をかけられました。早速、6月の献立に取り入れました。

当日の子どもたちの反応を楽しみにしています。



6月19日（水）

食育の日は国内産食材の日メニューを提供

杉並区では毎月2回「国内産食材の日」と称し、給食で調味料以外の食材すべてを国産のものでかつ和食を提供しています。19日はいわしの揚げびたしをメインにした和食メニューにしました。

