

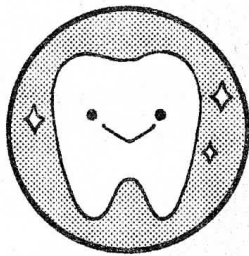
6月きゅうしょくだより



藤沢市立辻堂小学校

2026年6月

夏を思わせる日差しが目にもぶしいこの頃。初夏は、体が暑さに慣れていないのに気温が急激に高くなることもあるため、かくれ熱中症になることも。今のうちから少しずつ体を暑さに慣れさせ、のどが乾く前にこまめな水分・塩分補給を心がけて、熱中症を予防しましょう。



歯と口の健康週間

辻堂小では6月の一週目をカミカミ週間とし、かみごたえのある料理が登場します。よくかむことは、歯やあごをきたえるだけでなく、窒息をふせぐなどの役割もあります。



食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。

そしゃくの意味

そしゃくには、二つの意味があるんだよ

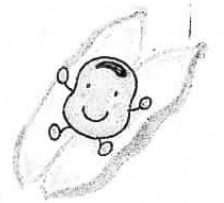
①かみ砕いて味わうこと

②物事や文書の意味をよく考えて味わうこと

ちやんとそしゃくした？

ん？ どっちの意味？

1年生 そら豆のさやむき



5月13日(水)、1年生が給食に出すそらまめのさやむきをしました。

その量なんと **100kg!** 調理時間に間に合うように、朝からがんばってむいてくれました。1年生のおかげで、鮮度バツグンの旬のそらまめを味わうことができました。1年生ありがとう!

千葉県産の大粒なそら豆でした!

もくもく...

急げ急げ

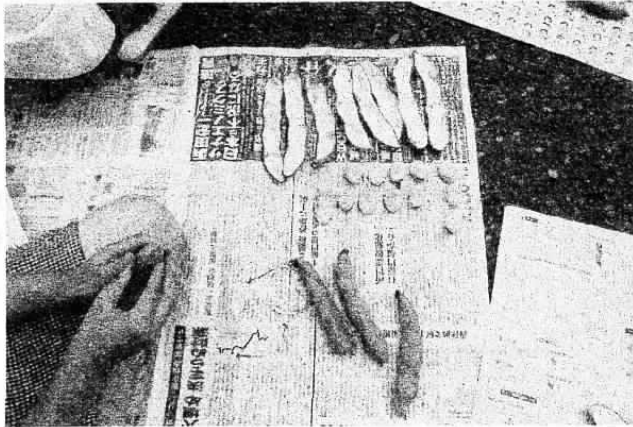
よーしがんばるぞ!!



こんなに入ってたよ~

4つぶりもありません

かんさつも
したよ



給食室におとどけします!

よいしょ、よいしょ、あそび!

そら豆が苦手な子も
がんばって1つは食べました。
何事もチャレンジ!!

