



6月給食だより

令和7年5月30日
校長 入倉 勝
栄養士 人見 美知

「食育基本法」制定から20年



食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆ 早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆ 家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ





6月の給食紹介



◆ 4日(水) かみかみメニュー ◆

『歯と口の健康週間』に合わせて、この日は噛み応えのある『かみかみメニュー』にしました。普段、給食では出ない玄米や大豆とじゃこの甘辛揚げ、野菜やきのこ、油揚げなど具がたくさん入ったお味噌汁など、よく噛むことでおいしく食べられる食材を多く取り入れました。

◆ 5日(木) 1年生 そら豆のさやむき ◆

毎年、そら豆の旬の時期に『茹でそら豆』を献立に入れています。1人あたり2〜3粒ですが、シンプルに塩茹でし、子どもたちに旬の味覚を味わってもらいたいです。しかし、朝一番から調理員全員で取り組んでも、630人分のさやむきは難しいため、1年生の皆さんにそら豆のお勉強も兼ねて、さやむきのお手伝いをお願いしています。この時期だけの美味しさを知ってもらえたらと思っています。

◆ 11日(火) 入梅献立 ◆

暦の上で梅雨入りすることを「入梅(にゅうばい)」といいますが、ちょうどこの時期に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼びます。1年のうちで最も脂がのっておいしいと珍重されます。また、この季節は梅の実が熟す時です。梅には殺菌作用や疲労回復効果があります。給食では、「いわしごはん」とジメジメした季節にピッタリの「梅おかかあえ」を作ります。



◆ 20日(金) 夏至の日献立 ◆

今年の6月21日は、夏至の日です。夏至は日本の季節である二十四節気のひとつで、一年の中で最も昼が長く、夜が短い日です。読んで字のごとく、この頃から夏至に至る、気温が上がり始めて夏らしくなっていくと言われています。夏至は田植えの時期と重なるので、関西では『稲の根がタコの足のようになり根を張るように』『タコの8本足のようになくさんの稲穂ができるように』と、この時期にタコを食べる風習ができたと言われています。タコは旬のものであるので、夏の始まりを感じてもらえたら嬉しいです。

◆ 30日(月) 水無月～夏越の祓(なごしのはらえ)～ ◆

水無月は、京都で昔から食べられてきた伝統的な郷土菓子です。京都では6月30日になると、1月から6月までの半年間の『穢れ(けがれ)』を清める神事『夏越の祓』が催され、その際に無病息災を祈って食べるのが水無月です。皆さんが夏を元気に過ごせるよう、給食室でも水無月を作りますので、お楽しみに！



食べるときに **注意** が必要な食品



球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。