



6月 給食だより



令和7年 6月2日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 栄 養 士

「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、食の安全上の問題などを抱えています。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」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定されました。それから毎年6月は食育月間とし、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

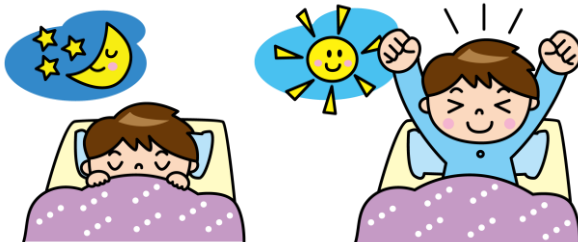
皆さんが給食時間にできる「食育」はどんなことでしょうか？残さず食べること、食器を丁寧に使うこと、給食当番のお仕事など様々あります。ぜひ1つ目標を決めて取り組む1か月にしてみてください。



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

家庭で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、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！

食事の時に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、食べ物本来の味が分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」、4日はかみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」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4日(水) かみかみ献立

ひじきごはん、牛乳、いかの竜田揚げ、野菜と大豆のかみかみあえ
小松菜とじゃが芋のみそ汁、甘夏みかん





牛乳の飲んでいますか？

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？



成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが大切です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも必要です。



牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。給食でもよく使われる食材です。



6月6日（金） 2年生そら豆さやむき体験

6日（金）の1時間目に、2年生でそら豆のさやむき体験を実施する予定です。先月のグリンピースと同様、そら豆も普段さやがついた状態では、触れる機会が少ない食材の1つです。そら豆の旬は4月～6月で、まさに現在が収穫の時期です。さやの緑色が鮮やかで、ふっくらと丸みがあるもの、また持った時に重みがあるものがおいしいそら豆とされています。

当日はそら豆を塩ゆでにして提供します。給食を好き嫌いなく食べられるようになってきた2年生が、一生懸命お手伝いしてくれます。豆が少し苦手な人も、新鮮なそら豆の味を感じてみてください。

ごはん、牛乳、鮭の塩こうじ焼き、ゆでそら豆、筑前煮、小松菜のかきたま汁

