



# 6月給食だより

令和 7 年 5 月 3 0 日  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校 長 山田 勇 一 郎

## 「食育基本法」制定から 20 年

### 食は生きる上での基本です

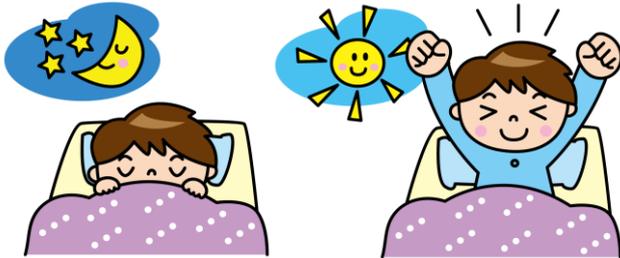
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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

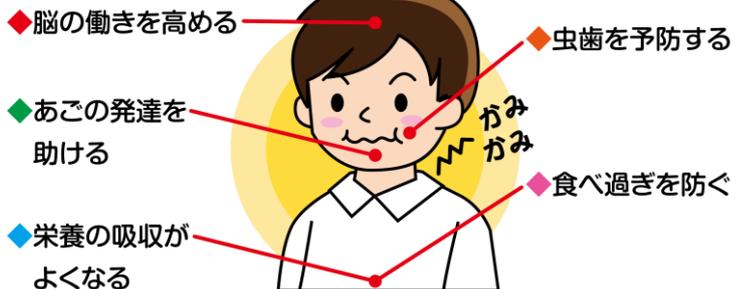


### 健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



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



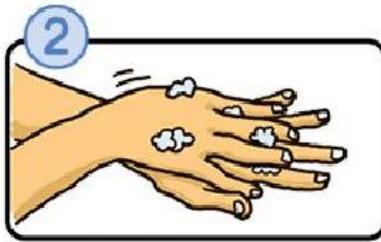
がつ きゅうしよくもくひょう  
6月の給食目標

# えいせい<sup>き</sup>に<sup>つ</sup>気を付けましょう

みなさんは、給食<sup>きゅうしよく</sup>や家での食事の前に、手を洗っていますね。今月は、これまで以上に<sup>いじょう</sup>しっかりと手洗いができる<sup>てあら</sup>よう、その方法<sup>ほうほう</sup>をお伝え<sup>つた</sup>します。まんべんなく洗えているか、確認<sup>かくにん</sup>してみましょう。



てをぬらしてせっけんをつけ、  
てのひらをこすります。



てのこうをこすります。



ゆびさき、つめのあいだを  
あらいましょう。



ゆびのあいだをあらます。



おやゆびも、わすれずに！



さいごにてくびをあらいます。



## ヨーグルト<sup>ヨーグルト</sup>



いろいろなヨーグルト

牛乳などを原料に、「乳酸菌」や「酵母」を加えて発酵させたもので、「発酵乳」ともいいます。古くから、羊やヤギ、馬、ラクダなど、家畜の乳を原料とした発酵乳が世界各地で作られてきました。日本でヨーグルトが作られるようになったのは、牛乳の販売が始まった明治時代で、本格的な生産が始まったのは昭和 25（1950）年のことです。当時は寒天や砂糖を加えて固めたものが中心でしたが、現在では、牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのプレーンヨーグルトのほか、甘味やフルーツを加えたもの、ドリンクヨーグルト、フローズンヨーグルトなど、さまざまな種類があります。ヨーグルトは、牛乳と同じように良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含む上、乳酸菌が腸内環境を整えてくれるので、便秘を防いだり、免疫機能を高めたりと、さまざまな健康効果が期待できます。