



令和 7 年 6 月 3 日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮 本 知 司
栄養士 高 橋 真樹子

毎年6月は食育月間です。上小岩小学校では、毎日の給食や委員会活動、特別授業を通して、様々な食育活動を行っております。

買い物や料理など、一緒に食事の支度をしたり、家族や仲間と楽しく食卓を囲むことも、子供たちの食育につながりますので、ぜひご家庭でも取り組んでみてください。

食育を通して、子供たちに食べることの大切さ、楽しさをたくさん感じてもらいたいですね。

「食育基本法」制定から 20 年

食は生きる上での基本です

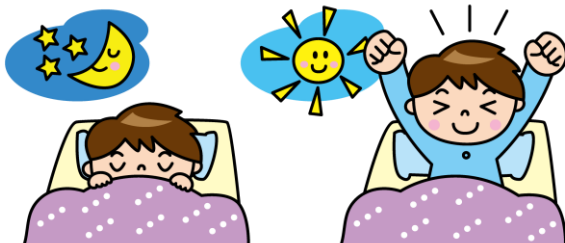
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



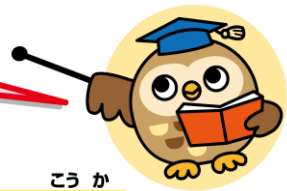
◆ 家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



食育で育てたい「食べる力」

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心

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。

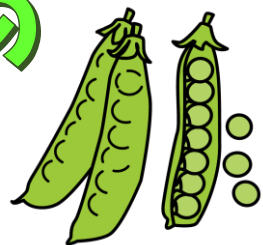
「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 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



1年生 グリンピースの

さやむきをしたよ！



5月28日、1年生がグリンピースのさやむきをしました。初めは、さやが硬くて開くのに苦戦する子も多かったですが、すぐにコツをつかみ、さやがパカッと開く様子に驚いたり、色や形、においなどを観察しながら、どの子も楽しんでさやむきに取り組んでいました。「みんながむいたグリンピースが給食で使われるよ！」と伝えと、落とさないようにと慎重な手つきに変わりました。

給食の時間になり、自分たちがむいたグリンピースは、グリンピースごはんになりました。グリンピースが苦手と話していた子供たちも「美味しい！」とよく食べてくれて、とても嬉しそうでした。

