6月給食だより

令和７年５月30日
江戸川区立大杉小学校
校　長　藤田　暁美
栄養士

「食育基本法」制定から20年

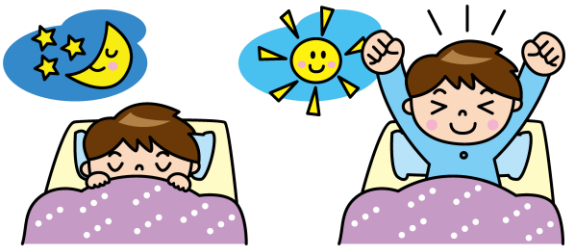
食は生きる上での基本です

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**



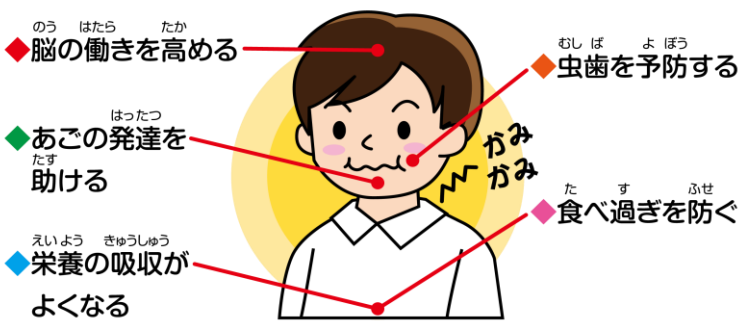
◆**家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう**

6月の給食目標
じょうぶな骨や歯を作る食事をしよう！

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。

給食では、4日にカミカミ献立を行います。

「よくかむ」ことで得られる効果



保護者の皆様へ

食育ニュース

５月 16 日（金）　グリンピースのさやむき

　２年生がグリンピースのさやむきをしました。冷凍食品や缶詰で食べられることが多いグリンピースですが、旬にはさやつきのものが出回ります。

　旬について栄養士から話を聞いた後に、さやむきをしてもらいました。子供たちは、よく観察しながら真剣になってむいていました。

　グリンピースが苦手な子供たちも食べてみたらいつものグリンピースと違うから食べられそうと話していました。

６月 10 日（火）から読書月間が始まります！

　６ 月の給食で、絵本の中に出てきた料理を提供します。物語を読み進める中、食べ物がたくさん出てきます。主人公の好きな食べ物も出てくるので食べ物にスポットを当てて読み進めてみましょう。

６月５日（木）：手作りポテトチーズパン
　　【どすこいみいちゃんパンやさん】（町田　尚子 作）
６月 10 日（火）：イワシのかば焼き
　　【きょうのおべんとなんだろな】（きしだ えりこ さく・やまわき ゆりこ え）
６月 16 日（月）：きつねうどん【きつねうどん　たぬきうどん】（古内 ヨシ　さく）
６月 19 日（木）：肉じゃがコロッケ【11 ぴきのねことあほうどり】（馬場　のぼる 著）
６月 20 日（金）：ガーリックトースト【からすのパン屋さん】（かこ　さとし さくえ）
６月 25 日（水）：キキの肉団子トマト煮込み【魔女の宅急便】（角野　栄子 作　林　明子 画）
６月 26 日（木）：ゆでそら豆【そらまめくんのベッド】（なかや みわ　さくえ）