



6月給食だより

令和7年5月30日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

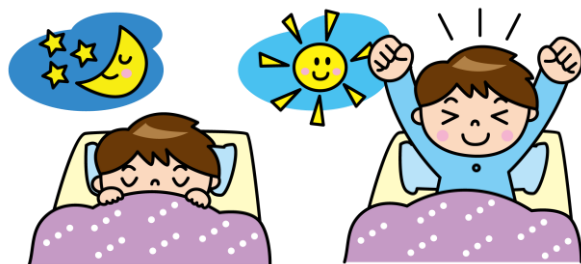
「食育基本法」制定から20年



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。

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



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。食べる時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。6月は、学校でも歯みがき月間となっています。

「よくかむ」ことで得られる効果



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

今月の給食から・・・

4日(水) かみかみメニュー♪

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。この日は、かみごたえのある料理にしました。

11日(水) 入梅メニュー♪

暦の上で11日は入梅です。入梅にちなんで、梅しらすふりかけといわし料理が出ます。この時期のいわしは、入梅いわしといって、産卵前の脂がのっているおいしい魚です。

19日(木) 食育の日&沖縄料理♪

くあじゅうしい・・・豚肉、野菜、昆布などが入った炊きこみごはんです。
冬瓜汁・・・冬瓜は、夏に野菜の少ない沖縄でよく食べられるそうです。
サーターアンダギー・・・サーターは砂糖、アンダは油、アギは揚げという意味で、ドーナツのような揚げ菓子です。食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べてくれるとうれしいです。

20日(金) 夏至メニュー♪

21日は夏至です。夏至は、1年で一番太陽が出ている時間が長い日です。この時期は昔から田植えの季節なので、稲がたこの足のようによく根付くようにたこを食べます。

21日(土) おはなし給食♪

角野栄子作おばけのアッチ『フルーツボンチはいできあがり』の、フルーツボンチを作ります。

24日(火) 世界の料理 韓国♪

ビビンバ・・・ごはん野菜と肉などを混ぜたごはんです。
チゲスープ・・・チゲとは「鍋」という意味で、キムチや豆腐、野菜などが入った鍋料理です。

26日(木) セレクト給食

きなこ揚げパン または ココア揚げパン
沖縄産パイナップル または メロンを選びます。

