


6月 岩五給食だより


令和6年5月31日

江戸川区立小岩第五中学校



＜6月の給食目標＞

衛生に気を付けよう！



＜6月は「食育月間」！＞

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

平成17年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」として、食や健康に関する情報があふれかえる昨今、正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。

そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。

6月は「食育月間」、日々の“食べること”について、改めて考えてみませんか？

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）
文部省・厚生省・農林水産省「食生活指針」（平成28年6月一部改正）

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ご飯を毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重をはかり、食事や運動に気を付けている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気を付けている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理などを月に1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常食を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロスの削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業を体験する機会をつくっている。

＜6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」～よく噛んで、味わって食べよう！～＞

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。食べ物を口に入れたあと、あまり噛まずに飲み込んでしまいませんか？よく噛んで食べると、食べ物の味がよくわかって美味しく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。

また、噛むことであごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。

6月中旬には期末考査、下旬には学力向上週間が控えています。軟らかいものばかりでなく、噛み応えのある食べ物を意識して食事に取り入れ、「一口につき30回」を意識して食べてみましょう。

オススメ！ かみかみおやつ



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。