

# 6月給食だより

令和7年5月30日  
江戸川区立鹿骨中学校  
校長 東原 貴行  
栄養士 齋藤 雪絵  
村井 亜美

## 6月の給食目標

食と健康を意識して取り組みましょう

## 「食育基本法」制定から20年



## 食は生きる上での基本です

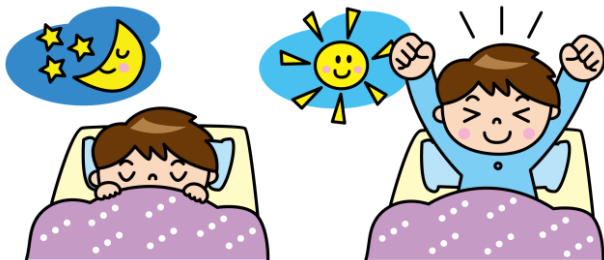
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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

- ◆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

