

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聰子
令和7年5月30日

「食育基本法」制定から20年

生きる上での基本「食」を大切に

世界有数の長寿国である日本。一方で、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、様々な問題も抱えています。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年になります。食をめぐる新たな問題も生じていますが、改めて「食」を見つめ直し、「食」を通して、健やかな心と体を「育」んでいきましょう。



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



「今日の給食何だった？」

本校では、毎日の給食時、「きゅうしょくつうしん」を各学級に配っています。その日の献立や食品についての話、栄養・健康にすること等「ミニ知識」「一口メモ」的な内容ですが、子供たちが食に対して少しでも興味を深めるきっかけになれば、と考えています。ご家庭でも話題にしてみてください。

＜子供たちの健やかな成長を願って＞

学校では、日々の学校給食や食に関する学習活動を通して、子供たちの食育に取り組んでいます。偏食や少食、肥満や瘦身など、不安なことや心配なことがありましたら、栄養教諭までお気兼ねなくご相談ください。お子様の健やかな成長に向けて一緒に考えていくべきだと思います。

歯と口の健康週間(6月4日～10日)

健康な体づくりはよくかむことから！



「よくかむ」ことで得られる効果



食育日記～1年生「グリンピースのさやむき」～
～2年生「そらまめのさやむき」～



「グリンピース、きれいにならんでいるよ！」「そらまめの皮は、ほんとにおふとんみたい！」…今年も子供たちは、たくさんの発見をしながら「おいしくなあれ」と、心を込めて頑張ってました。旬の美味しさを味わうとともに、食べ物や人との「ほんもの」のふれあいも食育で大切にしたい取組です。



～つくってみませんか～

＜ぱりぱりサラダ＞

＜材料＞4人分の目安と切り方

にんじん	約4cm	千切り
きゅうり	1/2本	斜め半月切り
もやし	1/4袋	ゆでる
ワンタンの皮	3枚	短冊切り
揚げ油		

＜ドレッシング＞

※作りやすい量	
ごま油	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1強
塩	小さじ/2
こしょう	少々
ラー油	少々
ごま	小さじ1



ドレッシングは、小さい空きボトルなどに入れて振ると、作りやすいと思います。

保存する場合は、清潔な容器を使用して冷蔵し、早めに使い切るようにしましょう。

★ワンタンの皮は素揚げして、サラダにトッピングします。細長く切ったり幅広に切ったりして、形に変化をつける工夫も楽しいですね。お試しください。