

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 島崎聡子
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。



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・朝ごはんを、
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・健康に関すること等「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、肥満や痩身など、不安なことや心配なことがありましたら、栄養教諭までお気軽にご相談ください。お子様の健やかな成長に向けて一緒に考えていければと思います。

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!



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。

「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



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むきました。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。