

食育だより

目標：衛生に気を付けて食事をしよう。



令和7年
6月号

大田区立中萩中小学校
校長 山口 勝己

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。こどもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

学校の食育の6つの視点

食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを
知る。自ら調理し食事の準備をすること
ができる。

心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しようと
努力できる。

食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、
栄養面など総合的に判断し、適切に
選択できる。

感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。

社会性を養う



協力して準備をしたり、マナーをよく
考えることは相手を思いやり、楽しい
食事につながることを理解する。

食文化を未来に伝える



季節や行事にちなんだ食事があること
を知る。地域の歴史や風土に深いわか
りがあることを理解し、尊重できる。

今月の給食

<入梅いわし>

11日は入梅です。暦の上での梅雨入りです。この時期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」といいます。入梅いわしは産卵前の時期なので脂がのって美味しいとされています。

11日の給食では、いわしを油で揚げて甘辛のタレをかけたいわしのかば焼き丼を食べます。

<世界の料理>

17日はALTのカズ先生の出身のフィリピン料理を食べます。ガーリックライスに添えるアドボはフィリピンでは人気メニューで今回は鶏肉で作りましたが、豚肉で作ることもあります。ティノーラはごはんと共に食べる具沢山のスープです。青パパイヤと青菜、鶏肉や魚が入っていることが多いようです。青パパイヤは手に入らないので、給食では大根で作ります。フィリピンの主食は米です。アドボだけでなくご飯に合う料理がとて多いそうです。カズ先生に他にはどのような料理があるのか、ぜひ聞いてみましょう。

<こども縁日>

27日はこども縁日です。縁日を楽しんだ後の給食は、夏祭りをイメージしたメニューです。飲み物は、牛乳、コーヒ牛乳、ぶどうジュース、リンゴジュースの中からあらかじめ飲みたいものを選ぶセレクトドリンクです。

<水無月>

6月30日は「夏越しの祓（なごしのはらえ）」です。一年のちょうど折り返しにあたる日です。給食で食べる「水無月」は京都発祥の和菓子で残り半年の無病息災を願っていただきます。ういろうの上に小豆を散らしています。三角のかたちは暑気を払う氷を模しています。

よくかんで食べよう!

「嚙ミング 30（カミングサンマル）」運動をご存じですか？ 健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21（2009）年に提唱したものです。歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べることでできる食卓は、楽しい会話ははずみ、心も豊かにしてくれます。

