



給食だより 6月号

令和6年5月31日
杉並区立和田中学校
校長 村山忠久
栄養士 金澤千絵

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯でしっかり噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！ 日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）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、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが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？

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる（社会性）</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



感謝の気持ちを伝えてみよう！

1 学期も折り返しとなりました。4月から始まった給食ですが、準備や片付けなどは順調にできていますか？出されたものをきれいに食べる・片付けるということも「食べ物や作る人への感謝の心」を伝える手段の一つと言えます。今一度、普段の給食時間を振り返ってみましょう。

〈準備〉

- 身支度（帽子・エプロン）きちんとできていますか？
- 手洗いはできていますか？
- 当番以外の人も、給食の準備に協力できていますか？
- なるべく均等に給食を配っていますか？



〈片付け〉

- 皿の上の食べ残しなどはきれいにとっていますか？
- ストローのごみ袋は口をしぼっていますか？
- トングなどの器具は緑のトレイにまとめていますか？
- 飲み残した牛乳はきちんと片付けられていますか？

6月の給食より 国内産食材の日は7日（金）と28日（金）です。

入梅（10日）：天気予報で発表される梅雨入りではなく、暦の上での梅雨入りが入梅です。入梅にちなみ、梅干しを使った梅わかご飯が出ます。

夏至（21日）：大阪では夏至の頃にたこを食べる風習があります。田植えの時期ということもあり、たこの足や吸盤のようにしっかりと根付いてほしいという農作への願いが込められています。

沖縄慰霊の日（24日）：沖縄戦犠牲者への追悼の意と、世界平和を願う日です。「じゅうしい」は混ぜご飯、「イナムドゥチ」はぶた肉入りの具沢山のみそ汁です。

夏越の祓（28日）：一年の折り返しに、無病息災を祈る厄払いの儀式です。水無月は、ういろうの上に小豆をのせて作る、京都発祥のお菓子です。小豆の赤い色や三角形にカットした形には厄除けの意味が込められています。