



6月給食だより

令和7年6月2日
江東区立深川小学校
校長 川辺 章絵
栄養士 小坂妃幸子

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

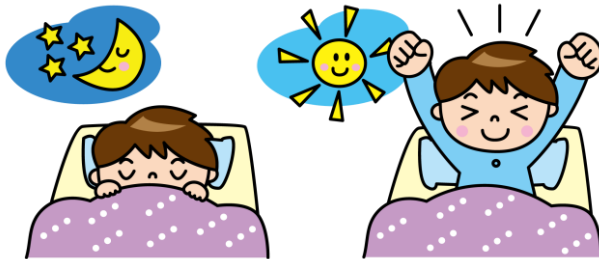
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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、
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

ウメ

Q にほん いちばん せいさん
日本で一番ウメを生産している

とどう ふけん
都道府県はどこでしょう？

- ① ふくしまけん 福島県
- ② わかやまけん 和歌山県
- ③ えひめけん 愛媛県



バラ科サクラ属の木の実で、中国が原産です。
梅の花が咲いた後、6～7月ごろに実の収穫時期を迎えます。

A こたえは② わかやまけん
和歌山県

全国の収穫量の6割以上を占めていて、60年連続で日本一となっています。和歌山県は、温暖な気候を好むウメの栽培に適しています。また和歌山県で収穫されるウメのほとんどは「南高梅」という品種です。

ウメの歴史は古いですが、奈良時代は「花見」といえば梅の花のことでした。実の栽培が広まったのは江戸時代からです。熟していない青梅は、そのまま食べると中毒を起こすことがあります。梅干しや梅シロップ、梅酒などに加工し熟成すると、毒は分解されます。ウメにはクエン酸など疲労回復や食欲が増す効果があります。

きゅうしょく こんだてしょうかい
○給食の献立紹介○

りきゅうじる にんぶん ☆
★利休汁（4人分）★

つく かた
〈作り方〉

きゅうしょく にち
給食では、5日に
りきゅうじる で
利休汁が出ます。

ざいりょう 〈材料〉	
だし汁	みず 480 g
	だし用かつお節 10 g
	はくさい 120 g
	あぶらあ 20 g
	しろ 20 g
	あか 16 g
	ねりごま 15 g
	ねぎ 25 g
こまつな 40 g	

したじゆんび
下準備

- かつお節でだしをとる。
- 切り方

はくさい	あぶらあ	たて	ほんこぐち
白菜…1cm幅、	油揚げ…縦1本小口、		
ねぎ…小口、	小松菜…2cm		

- ① だし汁を加熱し、白菜と油揚げを入れ煮る。
- ② ①にねぎ、小松菜、だし汁の一部で溶いたみそとねりごまを入れ味をととのえる。