



# 6月食育だより



上尾市立尾山台小学校  
令和5年5月30日発行

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子供のころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。尾山台小学校でも随時食育を行っています。ご家庭でもよりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、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。

## 家庭で取り組みたい「食育」



## よくかんで食べよう!



6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、歯と口が健康でなければなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



### 今月の栄養 豚肉

豚肉は、血や肉、骨になるたんぱく質や、疲れをとり、体を元気にしてくれるビタミンB1を豊富に含んでいます。給食ではカレーなどの献立で豚肉を使っています。これから暑くなる夏に向けて元気な体作りに欠かせない食材です。

### 今月の献立から

まゆみグラタン … 14日(水)

上尾市産の枝豆をパウダーにしたものをホワイトルーに混ぜて仕上げたグラタンです。まゆみグラタンは、上尾市と友好都市である福島県本宮市のキャラクター「まゆみちゃん」から名付けました。どうぞ、お楽しみに。