

# 6月食育だより

令和6年度  
上尾市立原市小学校



## 安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



### 食べるときに注意が必要な食品



#### 球形のもの・つるつるしたもの



#### 粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。





毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



# 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



## 食育で育てたい「食べる力」



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



## 6月の給食について

### 地産地消の献立の紹介

アッピー揚げパン…上尾市平方にある「ナガホリ農園」さんで作られた小松菜を乾燥・粉碎処理した「小松菜パウダー」ときなこ、砂糖を混ぜて揚げパンにつけます。

あゆみグラタン…「ナガホリ農園」さんの枝豆で作られた「枝豆パウダー」をグラタンのルーに混ぜて作ります。

### 埼玉県の郷土料理の献立の紹介

かてめし…秩父地方の郷土料理で、昔貴重であったお米に具を混ぜて炊きかさを増やして食べたことが始まると言われています。

しゃくしの油炒め…しゃくしのような形をしたしゃくし菜は比企郡の野菜です。