



6月食育だより

令和7年度
上尾市立原市小学校

「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・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身に付けましょう



- ◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



7つのこ食

1人で食べることを孤食といいます
が、そのほかにも避けてほしい
「こ食」があります。

孤食

1人で食べるこ



小食

ダイエットのために
必要以上に食事量を
制限すること



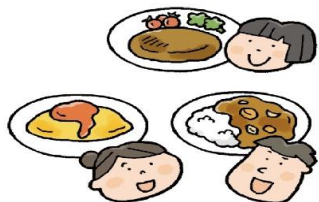
固食

同じものばかり食べ
ること



個食

複数で食卓を囲んで
いても食べるものが
それぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものば
かり食べること



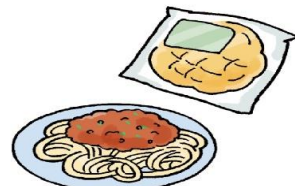
子食

子どもだけで食べる
こと



粉食

パン、めん類などの
粉からつくられたも
のばかり食べること



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



♪ 給食のかみかみレシピ ♪ < 切干大根の中華炒め >

< 材料 (4人分) >

- ・炒め油.....小さじ1
- ・おろししょうが.....少々
- ・豚モモ肉(千切り)・・・20g
- ・人参(千切り).....1/3本
- ・切り干し大根(戻す)・・・30g
- ・みりん.....小さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ2
- ・チキンスープの素・・・小さじ1/2
- ・オイスターソース・・・小さじ1
- ・にら(2cmに切る)・・・1/3束

< 作り方 >

- ① 油を熱し、しょうがを炒め香りを出し豚肉を入れ炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら人参を入れ炒め、さらに戻した切り干し大根を入れ炒める。
- ③ 調味し、にらを加えて炒めて火を通す。

給食では切り干し大根のような日本の伝統的な食材を煮付けだけではなく、子供が食べやすい味付けに工夫している献立があります。切り干し大根を中華風の味付けにしたものです。また、よくかむことが必要な献立も取り入れることで噛む力やあごの発達を助けることができます。

給食室ってどんなところ?

スチームコンベクションオーブン



子供たちの大好きなマカロニグラタンの日です。今年度は5人の給食調理員で給食を作っています。具を作り、カップに一つ一つ入れて上からチーズをかけてオーブンで焼きあげます。原市小では約590個のグラタンを作ります。

おいしいような焼き色に焼きあがったグラタンは、中心温度を測定し90℃以上を確認して、クラスの食缶に数えて配ります。

