



6月 食育だより

上尾市立東町小学校
令和8年度6月号

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

食べ物ひと言メモ

●1日(月)「がんす」

「がんす」は、広島県内で食べられている、長方形の薄い揚げかまぼこです。魚のすり身に野菜や唐辛子などを混ぜて成形し、パン粉を付けて揚げます。広島県では、「～です」「～でございます」を「～でがんす」と言っていたことから、この名前がつけました。



●11日(木)「のらぼう菜」

「のらぼう菜」は、埼玉県比企郡（嵐山町、小川町などの地域）の伝統野菜です。茎にほんのり甘みがあります。みそ汁の具として給食で出ます。



毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話をしましょう。

