



給食だより



令和6年5月31日
住吉小学校 第4号
校長 小林 宏
栄養士 長谷川美佳

6月は食育月間です！

毎年6月は国が定める「食育月間」です。生きていく上で「食べること」は欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、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大切です。

給食では、食事のお手本となるよう「主食・主菜・副菜」がそろうように心がけています。「主食・主菜・副菜」がそろうと、栄養のバランスが整いやすくなります。また、現在の日本人に不足しがちな「野菜」「カルシウム（牛乳）」もしっかりとれるよう工夫しています。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？

食育で育てたい「食べる力」

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

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

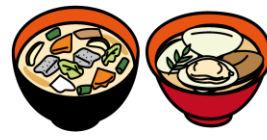
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



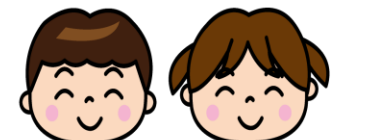
家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



安全に楽しく給食を食べるために



食べることはとても当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を普段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。しかし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、のどに詰まらせたり、魚の骨が引かってしまう危険性があります。安全に楽しく食べるために、次のことに注意しましょう。

正しい姿勢で食べましょう。 	食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。 	よくかむことを意識しましょう。
食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。 	食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。 	早食いは危険です。絶対やめましょう。

5月の主な食材の産地

毎月、前の月の食材料の産地をお知らせします。

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
精白米	新潟県	セロリ	静岡県・長野県	しいたけ	九州・四国
麦	国産	ぜんまい	国産	しめじ	長野県
きなこ	北海道	だいこん	西東京市	マッシュルーム	国産
切干大根	国産	たけのこ	国産	黄桃缶	山形県・福島県
大豆	国産	たまねぎ	西東京市・北海道・佐賀県・兵庫県	みかん缶	九州・香川県
さといも	愛媛県	チンゲンサイ	千葉県	甘夏	熊本県
じゃがいも	鹿児島県・長崎県・静岡県	なす	群馬県	ジュシーフルーツ	熊本県
赤ピーマン	茨城県	にんじん	徳島県・千葉県	メロン	茨城県
あしたば	東京都	にんにく	青森県	レモン	広島県
アスパラガス	山形県	ながねぎ	西東京市・茨城県	いか	ベルー
いんげん	千葉県	はくさい	茨城県	かつお	静岡県
えだまめ	北海道	ピーツ	西東京市	さけ	北海道
かぶ	千葉県	ピーマン	茨城県	さば	ノルウェー
黄ピーマン	茨城県	ブロッコリー	香川県	ししゃも	ノルウェー・アイスランド
キャベツ	西東京市・神奈川県	ほうれんそう	埼玉県	ちりめんじゃこ	兵庫県
きゅうり	西東京市・群馬県・茨城県	みつば	茨城県	こぶ	北海道
コーン	北海道	もやし	群馬県	はたて	北海道
ごぼう	熊本県	れんこん	茨城県	たまご	青森県
こまつな	西東京市・埼玉県	えのきだけ	長野県	鶏肉	茨城県
しょうが	高知県	エリンギ	長野県	豚肉	千葉県・茨城県
スナッパえんどう	千葉県	きくらげ	西東京市	ベーコン・ハム・ウィンナー	千葉県・茨城県

今月の地産地消

