



6月給食だより

令和6年5月31日
西東京市立田無小学校
栄養士 山下 光



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」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、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」



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



主食・主菜・副菜をそろえて、 バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で
主食・主菜・副菜を毎日
そろえて食べる子供は
5人中3人 しかいません
[地場野菜を活用して栄養バランスを考える
part3] 食育月間の取組報告



定食



ワンプレート

毎日野菜料理を5皿程度！
果物も取り入れよう！

野菜(20歳以上)の
摂取目標量
1日350g以上
健康日本21(第三次)

主食 ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる

主菜 肉・魚・卵・大豆など
からだをつくるもとになる

副菜 野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる

主食・主菜・副菜をそろえた食事



- 行動1: 朝食をしっかりと食べる
- 行動2: 調理や食に関する知識を身につける
- 効果: 自らの健康について考えられる
- ポイント: 健康を考えた食事を自ら選ぶ

朝食を欠食している割合は

7-14歳 13人に1人
15-19歳 9人に1人



学童期は体をつくる大切な時期です。基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

参考: 東京都民の健康・栄養状況(東京都福祉保健局)
(平成27年～平成29年の集計)



適切な食塩摂取を！

適塩Point!

★調味料は
味をみてからかけましょう！

★栄養成分表示(食塩相当量)
を活用して料理の組み合わせを考えましょう！

食塩(20歳以上)の
摂取目標量
1日7g未満
健康日本21(第三次)

食品	食塩相当量(NaCl)
味噌	100gあたり 1.0g
しょうゆ	100gあたり 0.8g
めんつゆ	100gあたり 0.8g
塩	100gあたり 0.5g
食塩相当量	0.5g

この表示は、目安です。

5月の学校給食で使った主な食材産地

食品	産地	食品	産地	食品	産地	食品	産地
米	佐賀県特産(ゆめしずく)	こまつな	西東京市	しょうが	高知県	おかひじき	千葉県
牛乳(原乳)	東京都、群馬県、青森県、岩手県、秋田県、宮城県	レタス	西東京市	にんにく	青森県	キャベツ	愛知県
豚肉	群馬県	じゃがいも	鹿児島県	にんじん	徳島県	もやし	栃木県
鶏肉	岩手県	アスパラガス	茨城県	玉ねぎ	北海道	長ねぎ	千葉県
かつお	宮城県	きびなご	長崎県	大根	千葉県	甘夏柑	三重県
		鮭	北海道	ふき	愛知県	スナッパ	茨城県