



6月給食だより

令和7年5月30日
西東京市立田無小学校
栄養士 松村良子

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

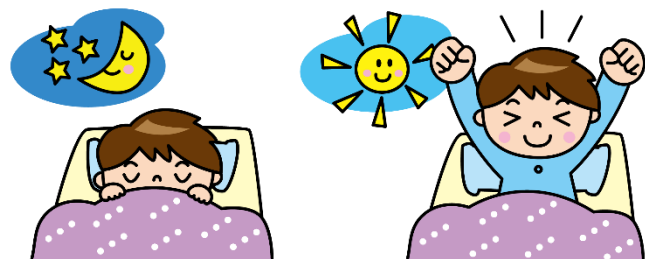
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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つけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう

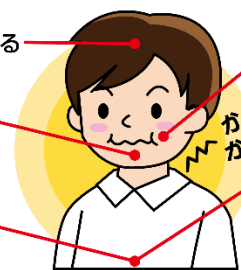


健康な体づくりはよくかむことから！

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



栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

食事をする時に栄養バランスを考えていますか？これから暑くなると、食べやすいもの、好きなものばかりの食事に偏りがちになります。偏った食事は、疲れやすく成長期の体に十分な栄養素が届きません。栄養バランスも意識して食事をしてみましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食

（主にエネルギーのもとになる食品）

ごはん、パン、めん類



主菜

（主に体をつくるもとになる食品）

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず



副菜

（主に体の調子を整えるもとになる食品）

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

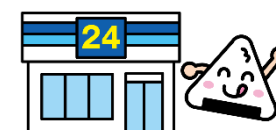


牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品



果物

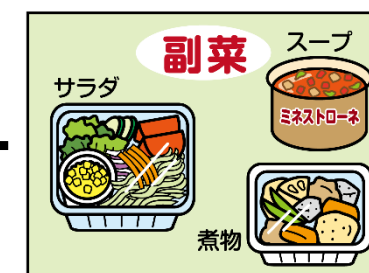


休日は「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れてみましょう。



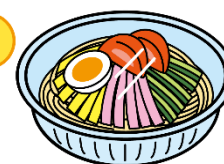
● コンビニで買う場合（例）

給食の組み合わせも参考にしてください。



★ 1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わさったものもあります。足りないものは追加しましょう。

冷やし中華



中華めん（主食）
ハム・卵（主菜）
きゅうり・トマト（副菜）

卵サンド



パン（主食）
卵（主菜）



副菜を追加！

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。



塩分
注意！

1食当たりの塩分（食塩相当量）の目安

小学生（低学年／中・高学年）	中学生
1.5g 未満／2g 未満	2.5g 未満