

6月食育だより

令和7年度 6月号
調布市立富士見台小学校

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

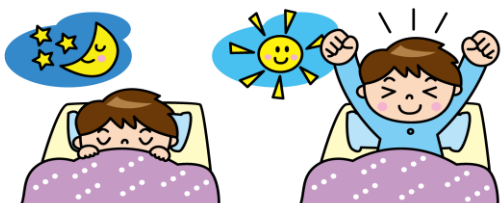
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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、
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！

「よくかむ」ことで得られる効果

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、食べ物本来の味が分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。



今月の献立紹介

★ブックメニュー★

今月はあじさい読書月間です。給食では、本を参考にしたブックメニューが登場します。ぜひ、図書室へ行って本を読んでみてください。

3日（火）
「マスク・メロンパン」

参考「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 8」
作：廣嶋 玲子

17日（火）
「もちもちさつまドーナツ」

参考「バムとケロのにちようび」
作・絵：島田 ゆか

18日（水）
「めりかベトースト」

参考「水木しげる 鬼太郎大百科」
著作：水木 しげる

23日（月）
「マカロニスープ」

参考「小さなスプーンおばさん」
作：アルフ＝プリョイセン
訳：大塚 勇三

27日（金）
「百味風ビーンズ・魔法ゼリー」

参考「ハリーポッターと賢者の石」
作：J. K. ローリング

10日（火）「入梅」（にゅうばい）



今年の入梅は、6月10日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということで、「梅」に「雨」とかいて「つゆ」と呼ばれています。この日は「入梅」にちなんで、カリカリ梅が入った「梅茶漬け」を作ります。

☆6年生の人気メニュー☆

富士見台小学校の給食室は、2学期から3学期にかけて改修工事を行うため、今年度の給食は1学期で終わります。そこで6月と7月の献立は、6年生にアンケートをとり、人気だったメニューを多く取り入れます。献立表の「♥」マークが6年生のリクエスト献立です。お楽しみに！

第1位 フルーツポンチ（サイダーポンチ）

第2位 めりかベトースト

第3位 しょうゆラーメン

第4位 イカステーキ、からあげ

第5位 パリパリサラダ



他にも、2色揚げパン、まほうゼリー、タコライス、ねぎ塩豚丼、カレーライス、魚とチーズの包み揚げ、モチコチキン… などたくさんのリクエストがありました。6年生のみなさん、ありがとうございました！ぜひ、楽しみながら食べてください！