

6月給食だより



令和7年度 6月号
佐賀市立若楠小学校
給食室



6月は「食育月間」です！



みなさんは、「食育」について考えたことはありますか？食事の栄養バランスはもちろんのこと、食事のマナー、食材の旬や流通、料理をするなど、一言で「食」といっても様々なことが関わりあっています。この機会にお家のひとと「食育」について話し合い、取り組んでみましょう！

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

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ある（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をはぐくむ

こんなことも食育です

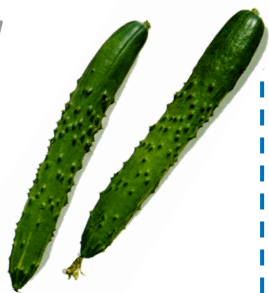
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

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

さがしてみよう！ 佐賀のやさいきゅうり



おしらせ

6月23（月）～27日（金）までの期間中に「図書コラボ給食」があります。コラボした本を図書室で探してぜひ、読んでみてくださいね！

きゅうりの原産地はインド、ヒマラヤと言われており、三千年以上前から栽培されています。今はハウス栽培によって一年中おいしく食べられますが、きゅうりが一番とれておいしい季節は夏です。

きゅうりはサラダ、漬け物、酢の物などをはじめ、サンドイッチの具、中華料理の炒め物の具など、その歯ざわりやサッパリとした味覚でなくてはならない存在になっています。水分が96%と多く、栄養素はビタミン、無機質が少し含まれていますが、利尿作用や体にこもった熱を取り除く作用があるので、夏ばて予防に取りたい食品のひとつです。