

6月 給食だより

にしみたか学園
三鷹市立第二小学校
校長 五味川 直季

食は生きる上での基本です

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どもの頃から、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。

平成17年に制定された「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

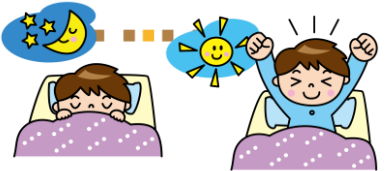
毎年6月は、「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみましょう。



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る
- ◆家族で食卓を囲み、食事を楽しむ
- ◆正しいマナーで食事をする（食事の姿勢や、食器・箸の使い方などに気を付ける）
- ◆一緒に食事の支度をする
- ◆地場産物や旬の食材を食事に取り入れるなど



給食は、郷土料理や行事食を積極的に取り入れたり、旬の食材や地場産物を取り入れたりするなど、給食自体が食の教材となるように配慮しています。また、給食に関するお便りを毎日発行し、給食と一緒に各クラスに届けています。

給食に三鷹産の食材を使っています！

第二小学校では、JA 東京むさし三鷹支店と協力農家のサシダファームさんから、三鷹産の野菜や芋などを届けていただき、給食に使用しています。サシダファームさんの畑では、5月から玉ねぎの収穫が始まっていて、今年も沢山の玉ねぎを届けて頂いています。6月は玉ねぎに加えてトマトも使う予定です。

給食で使う三鷹産の食材や畑の様子については、給食と一緒に配布するお便りや給食だよりなどでお伝えしていきます。子どもたちに、新鮮でおいしい地元の食材を味わってもらえるよう、今後も積極的に三鷹産の食材を取り入れていきます。

サシダファームさんの玉ねぎとトマトの写真。玉ねぎは前日～前夕日に収穫したものを届けて下さっているそうです。



【今月使用予定の三鷹産食材】

玉ねぎ・トマト・ズッキーニ・キャベツ・きゅうり・葉ネギ
じゃがいも・にんにく・小松菜・はちみつ など

6/4～6/10は

「歯と口の健康週間」です。

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事を「よくかんで食べること」は、歯と口の健康に役立つだけでなく、栄養の消化吸収を良くしたり、味覚の発達を促したりするなど、体に嬉しい効果がたくさんあります。歯と口の健康を保つことは、生涯、自分の歯でおいしく食べるためにとっても大切なことです。「よくかむこと」を意識し習慣づけていけるよう、ご家庭でもお子さまへの働きかけをお願いいたします。

「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

