



# 食育めも

つるつるのまぜ"によくかかかか



清瀬市立清瀬第二中学校  
校長 牧口 弘一  
栄養士 鶴田 有里

6月は「食育月間」です!

## 食事は... 人も良くする事

平成17(2005)年に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されているので、給食時間を中心に声かけなどを行い取り組んでいます。ご家庭でもぜひ、ふだんの食生活を振り返る機会にしてみてください!

中学生には特別に教えるよ!!

先日、「サラダのレシピを教えてください!」と声をかけてくれた子がいました。給食の味を家でも楽しみたいと思ってもらえるなんて、とっても嬉しいです! 皆さんも気になるレシピがあればツルタにお声かけくださいね!

**Mission!?**  
レシピを知りたければ!! ツルタを探せ!!

### 食育月間

ふり返ってみよう!  
毎日の食生活

1   
朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか?

2   
食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?

3   
できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?

4   
好ききらいをしないで食べていますか?

5   
家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?

6   
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

7   
食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

20日は沖縄県、21日は山梨県の郷土料理に挑戦します。そして29日にはついに!! **清瀬市産とうもろこし登場!!**  
とうもろこしのおいしさのピークは期間が短いため、少しタイミングがずれるだけで提供できなくなってしまいます。なので、農家さんもツルタも無事提供できるまで緊張の日々を過ごしています。無事提供された時には、ぜひ、もりもり食べてくださいね!!!



※裏面には清瀬市内の小中学校で使用している給食食材の産地を掲載しています。(令和4年度4月分)