



# 食育めも

つるつるのまぜによかみかみ

## 2023 6月号 (No.3)



二中の三大行事のひとつ、運動会が終わりました。大きな行事を終えて  
ホッとしている人、疲れている人、いろいろだと思います。  
こんな時こそ休養・栄養・運動のバランスを意識し、健康に過ごせる  
ように体調を整えましょう！

清瀬市立清瀬第二中学校  
校長 牧口 弘一  
栄養士 鶴田 有里  
甲田 桃子  
出典：食育フォーラム

# 6月は食育月間です!!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。  
毎日の食事は子どもの健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。

### 食事の重要性を知る



生きるうえで欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し食事の準備をすることができる。

### 社会性を養う



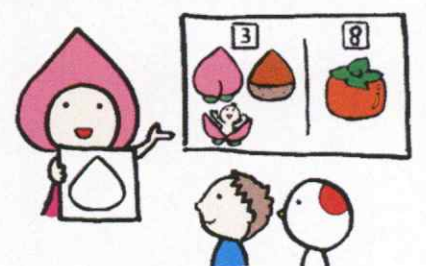
協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。

### 食品を選択する力をつける



食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。

### 食文化を未来に伝える

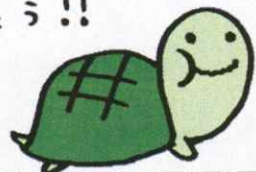


季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかわりがあることを理解し、尊重できる。

## 6月4日～6月10日は 歯と口の健康週間

むし歯予防、肥満予防、  
舌の発達、味覚の発達、  
栄養の吸収促進 などなど、  
よくかむことは良い効果が  
たくさんあります!!

時間に余裕がある時は  
一口30回、かんで食べて  
みましょう!!



### 心身の健康を育む



栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力できる。

6月27日は大豆、ひじき入りの  
がりがりが飯です!  
よくかんで食べてね♥

### 感謝の心でいただく



食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、  
多くの人の方に支えられていることを  
知り、感謝して食べることができる。

私達はお店に行けば”欲しいものを手に入れる”  
ことができず、商品として仕上げるまでにかかる  
農家さんの苦勞は計り知れません。  
食事のときは、感謝の気持ちも忘れずにいただきますね。

### 台風の影響...

清瀬の給食では毎年恒例だった清瀬産とうもろこし。今年に台風の影響で提供日直前に収穫できない事態になってしまいました。とうもろこし以外にも被害を受けた野菜があります。

※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5年度5月分)