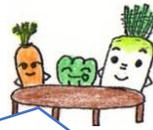


6月給食だより

一緒に食べよう!



清瀬市立清瀬小学校
令和 7年 5月 30日
校長
栄養士

食は生きる上での基本です

実は、このマークは清瀬市オリジナルの「共食推進マーク」です。
(きよせ食ネットワーク会議)

～6月は食育月間です～

日本は、世界有数の長寿国ですが、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、様々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」こと等を目的に、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。

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・朝ごはんを、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



消費者庁では、
・食品ロス削減
・食品寄付促進
・食品アクセス確保
の3つの施策を軸とした「食の環プロジェクト」に取り組んでいます。



～1年生体験活動～

6月24日は、1年生が「とうもろこしの皮剥き体験」をする予定です。

今年度も、清瀬市産のおいしいとうもろこしを使います!



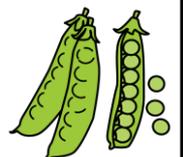
普段から給食を楽しみにしてくれている1年生ですが、体験活動をとおして、さらに食への興味関心を高めていきたいと考えています。

～2年生体験活動～



5月28日に、2年生が「グリーンピースのさや剥き」に取り組みました。

剥いたグリーンピースは、「グリーンピースご飯」として登場しました。苦手意識があった子も、「一口は食べてみる!」とチャレンジしている様子が見られました。



ぎゅうにゅうの牛乳飲んでますか？



実は、清小は牛乳の残りが多いです…。

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を与える機会になればと思います。



給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳頃がピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分に摂ることが必要です。



もちろん、カルシウムだけではなく、様々な食品からバランスよく栄養素を摂ること、適度に運動をすること、睡眠をしっかりとることも大切です。



かむってすごい！



はぐちけんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

～清小BOOKMENU～



ゆうこのキャベツぼうし
やまわきゆりこ 作・絵



めだまやきの化石
寺村輝夫／和歌山静子・絵

5月

「キャベツたっぷりメンチ」と「おかしな目玉焼き」が登場しました。

6月

下記に関する本を紹介する予定です。

- ・梅雨
- ・沖縄県
- ・とうもろこし