

令和 7 年

6 月号



食育だより

練馬区立
泉新小学校

校長 山岸 史子
栄養士 須藤 千秋

「食育基本法」制定から 20 年

食は生きる上での基本です

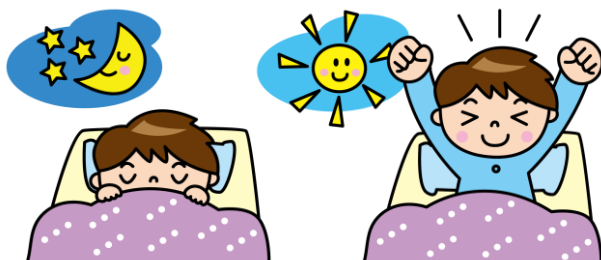
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

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・朝ごはんで、
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



健康な体づくりはよくかむことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「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



今月の給食より

- 4 日 虫歯予防デー 「かみかみふりかけ・ししゃもの磯辺焼き」
- 10 日 入梅献立 「いわしの蒲焼き丼・梅風味和え」
- 11 日 ねり丸キャベツ一齐給食 「練馬区産キャベツたっぷりのポトフ」
- 19 日 食育の日（沖縄県郷土料理）「タコライス・アーサ汁」
- 24 日 練馬区産じゃがいも一齐給食 「ポテトのチーズ焼き」

※9、25 日は荘さんのきゅうりを使用します。