

6月 食育便り

2026年6月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

おはしってすごい！

梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした天気が続く、気分もなんとなく沈みがちになりますよね。さらに気温や湿度が高くなることで、体調を崩しやすくなったり、食欲が落ちてしまったりする時期でもあります。そんなときこそ大切なのが、毎日の生活習慣です。バランスの良い食事ですっきり栄養をとり、十分な睡眠で体をしっかり休ませることが、元気に乗り切るポイントです。梅雨の時期も、自分のペースを大切にしながら、健やかに過ごしていきましょう！

6月は食育月間です



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

●自分の健康のためにできること

 <p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	 <p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	 <p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
--	---	--

●食の未来のためにできること

 <p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	 <p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	 <p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
--	---	--

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで食について学ぶ機会をつくるため、平成17（2005）年に、「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育（頭）、徳育（心）、体育（体）を育てる土台となるもの」と定めています。

みなさんが毎日食べている給食は「生きた教材」といわれています。それは地域の伝統的な食文化や、食に関わる人々への感謝、食料の生産・流通・消費などを学ぶことができるからです。学校生活の中で給食を楽しみながら、食についての理解を深めていきましょう。



みなさん、正しいおはしの持ち方はできていますか？なかなか意識する機会は少ないですが、正しく持つことは、家族や周囲の人々と気持ちよく食事をするにつながります。この機会に今一度見直してみましょう。

1 うーん... うまくつかめない
おはしのもち方は...
ちよっとまっぴゃー！
おはしをさきから合わせる

2 うえのおはしはえんぴつをもつように、3本の指でもつ
うごかさない

3 小さいものもつまめるし
めんもすくえるし
ごはんをくむときも、おはしをさきから合わせる

4 おはしってすごいね！
うまくつかめた！
やったね！







6/4～6/10 は歯と口の健康週間

毎年6/4から6/10までは「歯と口の健康週間」です。かつては「6（む）4（し）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

この期間は「かむかむ献立」が登場します。よくかんで食べることは、頭の働きを活発にしたり、血糖値の上昇をゆるやかにするなど、体にとってよいことがたくさんあります。ぜひ今よりもかむ回数を増やせるように意識してみてくださいね。

健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
---	---	---	---