



# 6月 給食だより

令和4年5月31日  
調布市立第二小学校  
校長 安藤 力也  
栄養士 北田みちる

あっという間に春が過ぎさり、校庭の梅の木には、立派な実が実っています。6月は梅雨のイメージが強いですが、食に関することでは、食育月間、歯と口の健康週間などがあります。黙食が続きますが、充実した給食の時間が過ごせるよう、今月も安心安全な給食運営に努めます。

食べること=生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17年に成立・施行された、食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。

給食では、献立に郷土料理を取り入れたり、毎日の給食日めくりカレンダーに、その日の献立や、食材の紹介を通して食に関する情報の発信を行っています。ご家庭でも、食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてはいかがでしょうか。

ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック!

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている。
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくらせている。

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成29年6月一部改正）

## ○6月の献立より

1日：開校記念日…1日は二小の77回目のお誕生日。お祝いの意味を込めてお赤飯を作ります。

6日～10日：歯と口の健康週間…6月4日から10日は「歯と口の健康週間」であることにちなみ、6日…切干大根のサラダ、9日…山坂達者飯、焼きししゃも、10日…コーンフレークサラダといった、噛み応えのある食材を献立に入れました。よく噛んで食べると食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や、虫歯予防につながります。よく噛むことを意識しながら給食を食べてください。

13日：入梅…入梅（にゅうばい）といい、暦の上で梅雨が始まるとされている日です。現在は、気象庁の梅雨入り宣言が実際の梅雨入りの目安になります。『入梅』や『梅雨』という言葉には梅（うめ）という漢字が使われているように、6月は梅が熟す頃です。このことにちなみ、この日の給食では梅茶漬けを作ります。

16日：和菓子の日…6月16日が和菓子の日であることにちなみ、給食では水ようかんを作ります。

20日：食育の日献立…今月は食育月間ですが、毎月19日は食育（しょくいく（19））の日です。今年度は郷土料理や世界の料理など、月ごとにテーマに沿った献立内容を考えていきます。今月は長崎県をテーマに、ちゃんぽんめんと浦上そばを作ります。

21日：夏至…夏至は一年で一番昼の時間が長いとされる日です。関西では、稲や野菜の根がタコのように土に根付くように願いを込めて、夏至にたこを食べるそうです。このことにちなみ、給食ではたこめしを作ります。

調布市からの  
お知らせ

令和4年度調布市食育講演会  
「家庭で減らす食品ロス～調理の工夫と冷蔵庫収納～」(映像配信)  
講師：食品ロス削減アドバイザー/冷蔵庫収納家 福田 かすみ氏  
映像配信期間：令和4年6月18日(土)～8月31日(水)  
内容：日本の食品ロスの現状、食品ロスを減らす調理の工夫及び冷蔵庫収納  
※申込み方法等、詳細は市報ちょうふ6月5日号をご参照ください。

