

6月「食育だより」

令和5年度 6月号
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
栄養士 山本 美杏

夏のような暑い日が続いたと思えば雨が降って涼しい日もあり、この時期は気温差が大きいです。これから梅雨にかけて湿度が高くなるため、体調も崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



6/4~6/10

歯と口の健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。給食では、1週間かみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を取り入れた献立にしました。よくかんで食べるよう意識して食べましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

調布市食育講演会について

日時：令和5年6月24日（土）午前10時から 会場：たづくり12階 大会議場
内容：野菜を楽しみながら健康になろう 講師：キューピー株式会社

※詳細は、市報ちょうふ6月5日号をご覧ください。



今月の献立紹介



★ブックメニュー★



今月はあじさい読書月間です。給食では、本を参考にしたブックメニューが登場します。ぜひ、図書室へ行って本を読んでみてください。

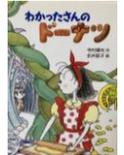
1日（木）「あじさいせりー」

参考「おはなしぼっちり」
作：もりやま みやこ
絵：とよた かずひこ



12日（月）「もちもちさつまドーナツ」

参考「わかったさんのドーナツ」
作：寺村 輝夫
絵：永井 郁子



15日（木）「森の仲間の手作りコーンパン」



参考「パンやのコナコナ」
文：どい かや
絵：にき まゆ

20日（火）「世界一おいしいスープ」



参考「せかいいちおいしいスープ」
文・絵：マーシャ・ブラウン
訳：こみや ゆう

22日（木）「和風ハンバーグ」

参考「ハンバーグつくろうよ」
作：角野 栄子
絵：佐々木 洋子



28日（水）「ぐりとぐらのかぼちゃコロッケ」

参考「ぐりとぐらとすみれちゃん」
作：なががわ えりこ
絵：やまわき ゆりこ



9日（金）「入梅」（にゅうばい）（11日）



今年の入梅は、6月11日です。入梅とは、暦の上での梅雨入りの日です。梅雨は、梅の実が熟す頃に降る雨ということで、「梅」に「雨」とかいて「つゆ」と呼ばれています。この日は「入梅」にちなんで、カリカリ梅が入った「梅茶漬け」を作ります。

16日（金）「和菓子の日」



6月16日は全国和菓子協会が制定した「和菓子の日」です。遠い昔、日本では6月16日に厄除けと福を願う嘉祥（かじょう）という行事が行われていました。嘉祥の行事は、嘉祥元年（848年）6月16日に仁明天皇が16個のお菓子を供え「病気がなくなり、健康で幸せに暮らしているように」と祈ったことが由来であるといわれています。この「嘉祥の日」を現代に復活させる意味で6月16日が「和菓子の日」となりました。給食では手作りわらびもちを提供します！

30日（金）「夏越の祓」（なごしのはらえ）



水無月（みなづき）は、和菓子の一つで京都市の発祥です。白いうろろうの上面に甘く煮た小豆をのせ、三角形に切り分けたもので、京都では夏越の祓が行われる6月30日に、1年の残り半分の無病息災を祈念してこれを食べる風習があります。