

6月 給食だより

令和8年 5月 29日
調布市立柏野小学校
校長 西山 豪一
栄養士 陣内 夏子

安全に おいしく 給食を食べるために

日差しが強くなり蒸し暑く感じるようになってきました。そろそろ梅雨に入りますね。気候の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、しっかり食べて健康に過ごせるようにしてください。

6月は「食育月間」でもあるので、安全に楽しく食べるポイントも確認してみましょう。



食べるときに 注意 が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

