



令和 8年 5月 28日  
調布市立多摩川小学校  
校長 辻 紀子  
栄養士 岩崎 可愛

## 未来へつながる食を考えよう

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？

### 6月は食育月間



### 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>食べ物は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>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

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。



### 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・だらだら飲みはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------

### <今月の給食より>

- ・1日(月) 開校記念日  
多摩川小学校が開校して56周年になります。お赤飯で開校記念日のお祝いをしましょう。
- ・4日(木) 虫歯予防デー  
「虫歯予防デー」と、6月4日から10日までの「歯の衛生週間」に合わせて、今月は、よく噛んで食べてほしい「かみかみメニュー」を多く取り入れました。  
食べ物はよくかんで食べないと、せっかくの栄養もうまく体に取り込むことができません。ふだんからよくかんで食べる習慣をつけましょう！
- ・11日(木) 「入梅(にゅうばい)」  
立春から数えて135日目で、そろそろ梅雨に入るので雨に備える準備をしましょうという日です。実際の梅雨入りとは前後しますが、農作物を育てる上での目安になっています。  
6月～7月に一年で一番おいしい時期にとれるいわしを「入梅いわし」と呼ぶことにちなんで、いわしを使った献立です。
- ・15日(月) 通常給食開始  
給食室改修工事延期に伴い、お弁当方式の給食提供が続いていましたが、この度、給食室が完成しました。食器の使い方や片付けの仕方を思い出して、クラスで協力して、安全で楽しい給食時間にしましょう。
- ・22日(月) 「夏至(げし)」※21(日)  
春が終わって夏が始まる日で、一年で最も昼の時間が長い日です。食欲がなくなり体力も落ちやすい時期なので、暑さに負けず元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」です。「梅茶漬け」の梅干しには疲労回復効果があります。
- ・23日(火) 「沖縄慰霊の日」  
戦争の犠牲者を追悼し、世界の平和を願う日です。この日に合わせて戦争の悲惨さや平和の尊さを次世代へ継承する平和学習が行われていることから、沖縄の郷土料理を作ります。
- ・30日(火) 郷土料理「京都府」  
京都では一年の折り返しとなる6月30日に、この先も無事に過ごせますようにという願いを込めて「水無月(みなづき)」という和菓子を食べる習わしがあります。今回は代わりに小豆と豆乳の2層のデザートを手作りします。



調布市食育講演会のお知らせ  
日時 6月21日(日)  
午後1時30分から  
会場 文化会館たづくり  
12階大会議場  
講師 三遊亭 白鳥(落語家)  
「落語で学ぶ食育のすすめ  
新作落語もあります！」  
申込み: 必要  
詳細は、市報ちようふ5月20日号  
または調布市公式HPをご覧ください。



エネルギーが足りない!



ごはんやパン、めんなど、  
主食をしっかりとりましょう。