



きゅうしょくだより

令和7年6月号
昭島市立つしが丘小学校
栄養士 青柳 めぐみ

しょく いく き ほん ほう せい てい ねん
「食育基本法」制定から20年



世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定されました。今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」をすすめることが必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を
楽しみましょう



牛乳飲んでいますか？



給食には、どうして牛乳が出るの？



牛乳は、成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含む食材です。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとすることも大切です。



Let's 食育クッキング教室のお知らせ

日 付：7月29日（火）・7月30日（水）

時 間：午前10時～午後1時30分

場 所：あいぼく調理実習室

内 容：防災クッキング～自分と家族を守るもしもごはん～

（防災についての話、紙皿の作成、保存食品を活用した調理実習）

対 象：7月29日（火） 小学校1～3年生と保護者

7月30日（水） 小学校4～6年生と保護者

定 員：各日12組（多数抽選）

参加費用：1人200円

申し込み方法：QRコードに入力

申し込み期間：6月1日（日）～6月30日（月）

【注意事項】

- ・未就学児の同伴はご遠慮ください。
- ・食物アレルギー等の対応は行いません。
- ・申し込みは児童1人につき1回です。



入力フォーム



第1回 お弁当の日 ～ご協力ありがとうございました～

5月17日は、今年度1回目の「お弁当の日」でした。今回は、あらかじめワークシートをお配りし、自分がどのような取り組みをしたかをコースや級別に記入していただきました。子供たちの感想の一部をご紹介します。

<1・2年生>

- ・お母さんと一緒に作れて楽しかった。
- ・お弁当の内容を考えるのに、食べたいものがいっぱいあって悩んだ。
- ・自分で作ったお弁当はおいしかったです。
- ・おにぎりをにぎる力加減がむずかしかった。
- ・自分が作ったのがおいしいか心配だったけれど、食べてみたらおいしかった。



<3～6年生>

- ・朝早く起きてお弁当を作るのは少し大変だったけど、楽しかったからよかった。
 - ・お弁当を作るのがこんなにむずかしいのだと知りました。
 - ・自分でサンドイッチを作るのが楽しかった。
 - ・やってみて、食の大切さと作る大変さを学びました。
 - ・むずかしいこともたくさんあったけど楽しかったです。ごはんを作る大変さもわかりました。
- 休日に、ちょっとしたものをお母さんと作ってみようと思います。
- ・家庭科でやったことがちゃんとできてよかった。ほうれん草のお浸しがおいしくできたからよかった。

2回目の「お弁当の日」は、11月19日です。次回も自分でできることを考え、楽しく取り組んでもらえたら嬉しいです。