



きゅうしょくだより

令和8年6月号
昭島市立つつしが丘小学校
給食室

6月は 食育月間



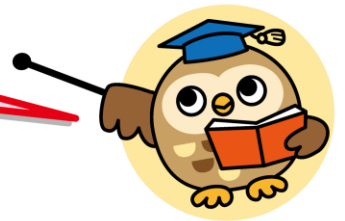
食は生きる上での基本です

「食育」は生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「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できる人間を育てるものです。しかし、最近是不規則な食生活などから起きる健康上の問題や、食の安全性など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

「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、国を挙げて「食育」に取り組んでいます。「子どものころから家庭や学校、地域を通して身につけていくこと」、「大人になっても生涯にわたって実践し、はぐくみ続けること」、それぞれが大切です。「食育」を実践するのは、みなさん一人一人です。あらためて「食」や「食べること」について考えてみませんか？



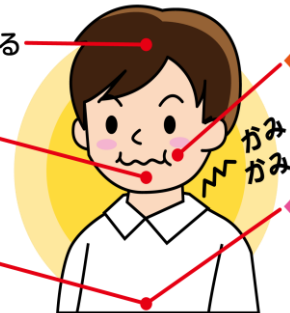
健康な体づくりはよくかむことから！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防いだり、あごの発達を助けたり、脳の働きを高めたりする効果が期待されます。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



6月4日の小学校の給食の献立は「カミカミ献立」です。頭からしっぽまで骨ごと食べられる「きびなごのから揚げ」、切り昆布やごぼうを使った「かみかみきんぴら」、うち豆が入った「うち豆汁」です。噛むことを意識して給食も食べてください。



Let's 食育クッキング教室のお知らせ ～魚好きも苦手な人もみんなでチャレンジしよう!～

日 付：7月28日（火）・7月29日（水）

時 間：午前10時～午後1時30分

場 所：昭島市学校給食共同調理場 2階 Let's 食育研修室

内 容：実際に魚を使った調理体験を通して、魚への興味・関心を深めることを目的として実施します。

①学校栄養士による魚についてのお話 ②クイズ ③いわしの手開きを含む調理実習 ④試食

対 象：7月28日（火） 小学校1～3年生と保護者

7月29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250円

申し込み方法：QRコードに入力

申し込み期間：6月1日（月）～6月26日（金）

【注意事項】

- ・未就学児の同伴は御遠慮ください。
- ・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。



「～見て！触れて！味わって！～魚はかせによる楽しい魚教室」のお知らせ

日 付：7月31日（金）

時 間：午後1時～午後2時30分

場 所：昭島市学校給食共同調理場 2階 Let's 食育研修室

内 容：「一般社団法人 大日本水産会 魚食普及推進センター」の方を講師に招いて、魚の生態や水産業への理解を深めることを目的とした体験型イベントを実施します。

①おさかなゼミ（講義） ②鮮魚タッチ ③料理教室（デモンストレーション） ④試食

対 象：小学生と保護者

定 員：20組（多数抽選）

参加費用：なし

申し込み方法：QRコードに入力

申し込み期間：6月1日（月）～6月26日（金）

【注意事項】

- ・鮮魚に触れたり、魚料理を試食したりする場合がございます。食物アレルギー等ある方は御注意ください。
- ・未就学児の同伴は御遠慮ください。
- ・申し込みは親子1組につき1回です。

※保護者の方1名に対し、小学生2人以上の兄弟で一緒にお申し込みいただけます。

