



食育だより

2025 年
食育月間号

横川東小学校

食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活をおくるための基本となるものです。特に小中学生にとっては、栄養面だけでなく、豊かな心の成長に大きな影響を与えてくれます。

給食の献立は、成長期の子供たちに、必要な栄養がとれるように考えられていることはもちろんですが、地元の食材を使うことで地域や生産者のことを知ってもらったり、かみごたえのある料理で咀嚼くに注意を向けさせたりしています。

お子様とご覧ください

「食育基本法」制定から 20 年

食は生きる上での基本です

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、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で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」を推進していく必要があります。



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、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、事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから！



1	3
2	4



食育月間！ 学校で取り組んでいます

食育目標



食育月間 6 月 9 日から

高学年のねらい①良いリズムを作ろう。

②感謝の心で食事を楽しもう。



- ・早起き(6時には体を目覚めさせましょう。)
- ・早ね(9時30分には布団に入りましょう。)
- ・朝ごはん(主食・主菜・副菜・汁物・乳製品や果物などいろいろ食べましょう。)
 - ・主食・・・ごはん・パン・めん・シリアルなど
 - ・主菜・・・お肉・魚・たまご・だいずなど
 - ・副菜・・・野菜をたっぷり使ったおかず
 - ・汁物・・・みそ汁・スープなど
 - ・ヨーグルトや牛乳・果物など
- ・はみがきは一日 3 回をこころがけましょう。
- ・排便は、規則正しく習慣化できるようにしましょう。
- ・くちびるをとじて、音を立てずに食べる。
- ・一口に入る量(おやゆびくらいの大きさに)
- ・好き嫌いせず、自分の分は残さず食べる。
- ・会話を自分で加減しよくかんで食べる。
- ・早く食べ過ぎない。(ひと口30回かんでみよう)

主食



主菜



副菜



おうちでチャレンジしてみよう！

7月10日・・・「納豆の日」

宇都宮市産の大豆を使用して作った「納豆」が無償提供され、給食で出ます。給食の時間に『自分で・パックを開けて・食べて・かたづける』ことができるように、ご家庭でも支援をお願いします。学校での一斉指導の際に、下記の動画等を使用します。お子様と一緒にご覧いただきご活用ください。

[おいしくたべよう納豆](#)

