

食育だより

幸松小学校
令和7年6月号
毎月19日は食育の日
おうちの人と読みましょう

気温・湿度ともに上昇し、梅雨の訪れを感じる季節になりました。学校生活も1学期の中盤で、疲れがたまる時期かと思います。ぜひ、「食事・運動・休養(睡眠)」の3つを日頃より心がけて、梅雨に負けない体を作りましょう。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもので、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です。

～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 | 5. 日本の食文化を理解し伝えることができる |
| 2. 食事の重要性や楽しさを理解する | 6. 食べ物やつくる人への感謝の心 |
| 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) | |

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

©少年写真新聞社2025

★1年生がそらまめのさやむき体験を行いました★

5月13日(火)に、1年生がそら豆のさやむき体験を行いました。この体験は、食に関する関心を高めることを目的として行っている活動です。全校分のそら豆を、1年生のみなさんが一生懸命むいてくれました。むいたそら豆はすぐに調理し、当日の給食の「そら豆入り豆腐のうま煮」で提供しました。新鮮なそら豆の甘みや食感のよさを、幸松小のみんなで味わうことができました。



1年生の感想より

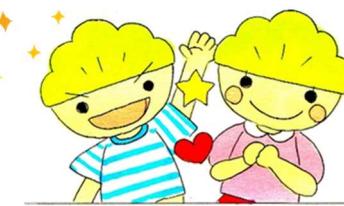
- ・さやのなかがふわふわだったよ
- ・さやのなかのまめが4つぶもはいっていました
- ・たのしかった
- ・そらまめをむいて もこもこなものがでてきておもしろかったです



よくかんで食べて虫歯予防！



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、だ液がしっかり出てきます。だ液には消化を助ける作用があるほか、口のなかの汚れを洗い流すはたらきや、虫歯を予防するはたらきなど、口のなかの健康に大切な効果がたくさんあります。日頃からよくかんで食べるようしましょう。



6月4日(水)の給食は「歯によい献立」です。大豆やごぼうの入った「かみかみごはん」や、「いかフライ」、「切干大根の和え物」など、かみごたえのあるメニューを提供します。しっかりかんで食べましょう！

6月5日・6日はお弁当の日です

6月5日と6日(市内陸上大会・予備日)は、「お弁当の日」となっています。

お手数をおかけしますが、お弁当と水筒の用意をお願いいたします。ご用意する際は、保冷材等を利用して、お弁当が傷まない工夫もお願いします。

お弁当作りに
チャレンジ！

お弁当の日を活用し、ご家庭でお子さんと一緒に、お弁当作りに取り組んでみませんか。お弁当作りに取り組むことで、食事や食べ物への関心が高まり、日ごろ、食事を作ってくれる家族への感謝の気持ちが育まれます。



お弁当を作るときのポイント



☆ポイント1 自分(食べる人)に合った大きさのお弁当箱を用意しましょう。

お弁当箱の容量(ml) = 1食当たりのエネルギー量(kcal)

お弁当箱には容量の表示があります。確認して食べる人にあったサイズのお弁当箱を用意しましょう。

3~4年生の場合…約600mlのお弁当箱

(きちんと詰めると約600kcalのお弁当になります。給食と同じエネルギー量になります。)

1~2年生は、約500ml、5~6年生は、約700ml

☆ポイント2 斜めにしたとき中身が動かないようにきっちり詰めましょう。

☆ポイント3 栄養のバランスも考えましょう。

衛生面のポイント

- ◆お弁当箱や使う器具は、よく洗い、乾燥させてから使いましょう。
- ◆食べるまでに時間が経過します。いつも以上に衛生に気を付けましょう。
- ◆お弁当箱に詰めた後は、しっかり冷ましてからフタをしましょう。
- ◆保冷バッグや保冷剤を活用しましょう。

