

# 6月の給食だより

令和7年度 6月号  
中央区立中央小学校  
校長 荒川 比呂美  
栄養士 高木 友海



## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

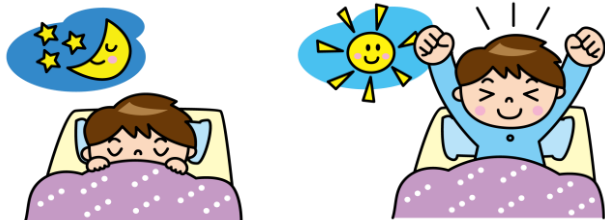
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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



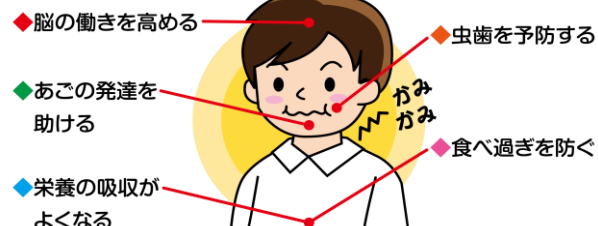
### 健康な体づくりは「よくかむ」ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ 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、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。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



### 毎年6月は食育月間

中央区では、食育月間である6月に、「共食」を重点的に実施しています。

#### 共食とは … 共に（ともに）食（たべる）

～家族や仲間と食事を共にすること～

共食には、一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることもあります。

学校では、自分が苦手な食べ物を、全部残さずに食べている友達を見て、「おいしそうだな」「自分も食べられるかもしれない」と感じたり、一緒に食べる人からの影響を受け、食への興味や関心が広がる機会になるように取り組んでいます。



#### 学校給食での取組

##### 東京都産食材を用いた地産地消給食



食材の産地を知る

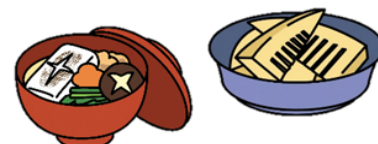
食環境への関心

##### リクエスト給食など



料理名や献立の組み合わせに興味を持つ

##### 郷土料理や季節の献立



地域や季節に合わせた料理を覚える

区HPで学校給食のレシピを公開中です

URL: [https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku\\_recipe.html](https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.html)

