



6月食育だより



令和6年6月 都留第一中学校（都留市立学校給食センター） 栄養教諭：小林由紀子

衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐです。湿度や気温が上がると、食中毒菌が増えやすくなります。これからの季節は手洗いなどの身の回りの衛生には十分に気を付けましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

（食育基本法・前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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



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

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

今しかできない「カルシウム貯金」



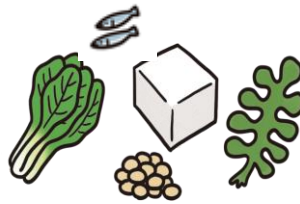
骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増えて、大人になってからはなかなか増やすことはできません。みなさんの骨は毎日作られています。

毎日とりたい乳製品



カルシウムの吸収率が良い牛乳や乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や・大豆・大豆製品などを活用しましょう。

カルシウムは、野菜・豆類・小魚・海そうにも多い



カルシウムはこれらの食品にも多いので、毎日の食事に上手に取り入れましょう。

インスタント食品・加工食品の取りすぎに注意!



体に吸収されやすい形の「リン」があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くする恐れがあります。また、食塩のとりすぎにもなりやすいので気を付けましょう。



今月の世界旅メニュー ～フランス～

国名	フランス共和国
首都	パリ
人口	6,804万人 (日本は約1億2,400万人)
面積	54.9万平方km (日本の約1.5倍)
国旗	

—6月26日(水)の献立—

- ・ソフトフランスパン(いちごジャム)
- ・牛乳
- ・コック・オ・ヴァン
- ・リヨネーズポテト
- ・ポトフ
- ・ヨーグルト



コック・オ・ヴァン



リヨネーズポテト

フランス料理といえば、前菜→スープとパン→魚や肉料理→デザートと順番に出てくるコース料理が頭に浮かびますね。コース料理は週末などに手間暇かけて作る特別な料理です。

「コック・オ・ヴァン」は鶏肉をマッシュルームや野菜と一緒に赤ワインで煮込んだ料理です。リヨネーズポテトは、リヨン地方の郷土料理でじゃがいもと玉ねぎの炒め物です。