



6月給食だより

2025

小美玉学校給食センター

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

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。

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

朝ごはんをよくかんで食べると、脳や消化器官が目覚め、早寝早起きのリズムもつきやすくなります。



家族と一緒に食事をとっている人ほど心の健康状態がよい傾向があります。



給食では食育の一環として、6月～3月に小美玉市認定農業者協議会に所属する、認定農業者さんから仕入れた地産地消食材を使用した給食を提供します。

小美玉市の認定農業者を紹介します！



笹目さんは旧橘地区で5種類の野菜を栽培しており、中でもメインで作っている大根は東京ドーム1.7個分の面積で作っています。笹目さんの大根は、県内でJGAPの認証を受けている5軒の内の1軒で、誰もが安心して食べられるように日々努めています。みずみずしく、ちょっぴり辛みのある春大根を中学校は11日(水)、幼稚園・小学校は12日(木)に「大根と豚肉の煮物」で提供します。

農業について知ろう！～JGAP(ジェイギャップ)認証について～

JGAP認証とは、安全かつ効率的に持続可能な農場運営を行うための基準を満たした農場や団体に与えられる認証です。JGAPは「Japan Good Agricultural Practice(日本の良い農業の取り組み)」の頭文字を取っています。特別な資格を持った機関が認証しており、農場が環境に配慮し、安全で高品質な農産物を提供しているかを厳しくチェックします。認証を受けることで、消費者に対して自分たちの農業が信頼できるものであると証明できます。

〈大根生産者〉

笹目 敬志さん

笹目 秀樹さん

※写真は秀樹さん

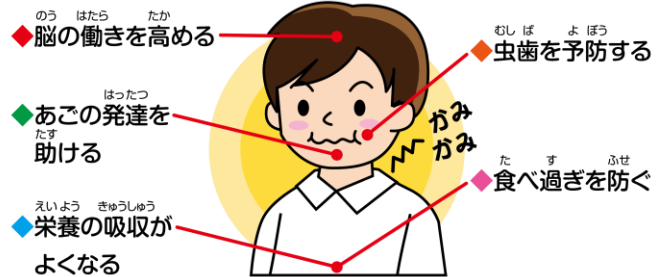
食育コラム ～よくかんで健康な体を作ろう～

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。

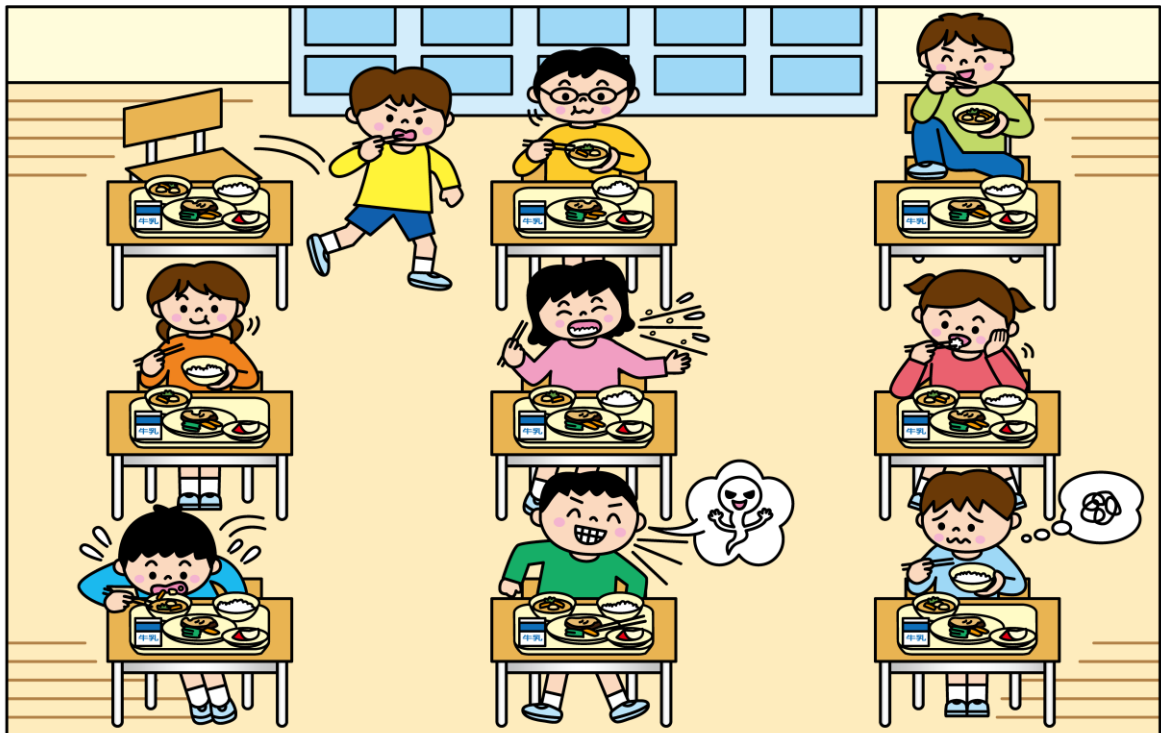
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも、よくかむことや口の健康を意識したメニューを提供します。よくかむことを意識して食事をし、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

また、食事をよくかむことは大切なマナーのひとつです。みなさんはマナーを守って食事をしていますか？

「よくかむ」ことで得られる効果



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか？



Q1 上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達が嫌がる話をする。

Q2 姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが悪くなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

