



6月給食だより

南相馬市立小高小学校
令和7年5月30日

6月は「食育月間」です。「食」は生きる上での基本であり、健全な食生活を送るためにとても大切です。特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について考えてみましょう。

6月16日～20日は「朝食を見直そう週間」です。

1～3年生は「朝食しらべカード」4～6年生は「朝食しらべカード」と自分手帳を使って、5日間自分の朝ごはんについてチェックします。調査内容にある朝食の食べ方についてご家庭でもご協力のほどよろしくお願いします。

1日を元気に過ごすために 朝ごはんはとても大切な役割があります。

あたま
頭のスイッチ
のうめざ
脳が目覚める！



からだのスイッチ
だいきん
体温を上げる



おなかのスイッチ
うんちを出す。



朝食が食べたくなる ポイント



- ★夜更かしをしない（9時間以上の睡眠が理想です）
- ★毎日決まった時間に食卓につくくせをつける
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

●3つのスイッチを入れるには、栄養バランスも大切です。



主食：ごはん、めん、パンなど頭のスイッチの働きをします。

主菜：肉、魚、たまご、豆腐などのメインのおかずです。体のスイッチの働きをします。

副菜：野菜やきのこなどのおかずで、おなかのスイッチの働きをします。

汁物：具たくさん汁物を飲むと、おなかのスイッチの働きになります。

野菜を食べられる 簡単コンソメスープはいかがでしょう？

材料

- ・お水 150ml
- ・コンソメスープの素 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々



作り方

- ・好きな食材をうすく小さめにちぎる。（または切る）
- ・耐熱（たいねつ）のマグカップに具材、水、コンソメスープの素を入れ、ふんわりとラップをかける。
- ・電子レンジで3分加熱する。
- ・食材が固いようなら、様子を見ながらさらに加熱する。
- ・塩、こしょうで味を調える。
- ・お好みで乾燥パセリをちらす。



6月は「食育月間」です！

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには「おいしく楽しく食べる」ことが大切です。子どもから家族そろって食事をし、おいしく楽しく食べる経験を積み重ねることは豊かな人間性を育んでいくことにつながります。



食育（しょくいく）で育てたい！食べるちから

<p>食べ物や、 つくる人への感謝の心</p> <p>感謝</p>	<p>一緒に食べる 人がある (社会性)</p>	<p>心と身体 の健康を維持 できる</p>	<p>食事の重要 性や楽しさ を理解する</p>	<p>食べ物の選 択や食事づ くりができる</p>	<p>日本の食文 化を理解し 伝えること ができる</p>	
--	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---	--

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。1口30回を目標に、食事の時に意識してもらえればと思います。

よくかむことの効果



かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければ飲み込めない食品のことです。例えば食物せんいの多い野菜や海そう、きのこ、筋せんいのしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。

