



6月 紹介食だより

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っても大切です。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ひします。

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。

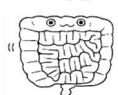
あたま
頭のスイッチ
のう
脳が目覚める！



からだのスイッチ
だいちから
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：具だくさんの汁物を飲むと、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。子どものころ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

食べ物や、つくる人への感謝の心 	一緒に食べる人がいる（社会性） 	心と身体の健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事づくりができる 	日本の食文化を理解し伝えることができる 	
---------------------	---------------------	-------------------	---------------------	----------------------	-------------------------	--



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あります。1口30回を目標に、食事の時に意識してもらえばと思います。

よくかむことの効果

肥満防止 おなかいっぱい 	消化吸収がよくなる 	むし歯予防 	脳の働きが活発になる
---------------------	---------------	-----------	----------------

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藻、きのこ、筋せんいのしつかりしている肉、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。

