

食育だより

6月

令和8年度 植水小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には、食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

給食に登場！

かみごたえのある食品で

かむ力アップ



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。御家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉、豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

6月4日（木）の給食は、「かみかみご飯」、「かみかみタコメンチ」、ごまをたっぷり使った「ごまだれサラダ」を提供します。一口30回を目標に、しっかりよくかんで食べましょう。お楽しみに！



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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です。

～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

農林水産省『私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画』

さいたま市のお米・野菜を食べよう！～地元の農家さんを紹介～



原田農園：原田充敏さん♪

毎月、お米（植水ご飯）を届けてくれています。
生産場所は、さいたま市西区島根です。植水ご飯はいつも大人気で、ほとんど残りはありません。「甘くておいしい～」
といいながら、みんな嬉しそうに食べています。
原田さんからのメッセージです。
「よく味わって食べてくれたら嬉しいです！！」



こばと農園：田島友里子さん♪

いろいろな有機野菜を届けてくれています。
生産場所は、さいたま市緑区です。6月は、おいしいじゃがいもを届けてもらえる予定です。
田島さんからのメッセージです。
「みなさんが有機野菜をたくさん食べてくれると嬉しいです！！」

～旬を味わおう～ 『あじ』



6月頃のあじは産卵を終えて、ちょうど体がふっくらとしてくる時期で、とてもおいしくなります。刺身でも、揚げても、焼いても、干物にしてもおいしい魚です。

あじには、血液をサラサラにしてくれるEPA（エイコサペンタエン酸）と、脳の働きを助けるDPA（ドコサヘキサエン酸）という栄養をたくさん含んでいます。給食では、6月29日（月）に「あじの薬味ソース」が登場します。