

6月食育だより

令和7年5月27日(火)
港区立高松中学校
校長 大島 一浩
栄養士 島田 理香

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です



6月は食育月間です!

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。



6/4~6/10

歯と口の健康週間



6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



6月4日は、6(む)4(し)の語呂合わせで「虫歯予防デー」です。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。また、味覚が発達し、脳が活性化され、頭の働きがよくなります。食べる時はよくかむことを意識して、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。

健康な体づくりはよくかむことから!



「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



牛乳飲んでいませんか?

6月1日は牛乳の日



6月1日は、国連食糧農業機関(FAO)が定める「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人Jミルクが、この日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくなくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。

食育活動 とうもろこしの皮むき体験

今年も給食と契約している農家さんのご協力で、採れたてのとうもろこし(東京都産)をいただくことになりました。給食委員会・ガーデニング部が中心となり、とうもろこしの皮むき体験を開催します。当日、皆さんが皮むきしてくれたとうもろこしが給食に登場します。また、観察用(食用可)とうもろこしが当たる抽選会もあります。参加をお待ちしています♪

【日時】 6月26日(木) 7時50分~8時20分

【場所】 6階ランチルーム

【品種】 東京都産「おおもの」(予定)

