



# 食育だより



令和 8 年 5 月 28 日 (木)  
 港区立高松中学校  
 校長 大島 一浩  
 栄養士 米澤 綾乃

## 6月は食育月間



## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

普段の給食でも、  
 ・ゆっくりよくかんで食べる  
 ・好ききらいせず食べて食べ残しをなくすことが取り組みます！  
 最初は手ごたえがなくても、毎日積み重ねていくことで、大きな違いになります。

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>色々な食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べ・飲みはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	---------------------------	-------------------------	-----------------------



## 6月30日は夏越の祓



「夏越の祓」は、1年の半分が終わる6月30日に、1月から6月までの罪やけがれをはらい、残りの半年間、健康でいられるようにお祈りする行事です。神社では、茅という植物で作った大きな輪をくぐる「茅の輪くぐり」が行われます。日本の神話で、神様の教えから茅で輪を作り、病の難を逃れた、という描写があったことが由来だそうです。茅の輪を決められた順にくぐることで、7月からの半年間を健康に過ごすことができるそうです。

### 夏越の祓の伝統的な和菓子

三角形は、かたい氷の角を表しています。

上には、小豆が乗せられます。古来より邪気をはらう力があるとされてきました。

米粉を使った下の白い生地も、氷をイメージしたものです。

6月30日の給食では、京都府の他の郷土料理と一緒に、水無月も手作りする予定です。楽しみにしてくださいね。