

6月食育だより



令和7年 5月30日
小金井市立小金井第二中学校
校長 清水 裕径
栄養士 櫻井 美幸

6月は食育月間です。給食では、日本の郷土料理や、世界の料理、そして小金井の畑でとれた野菜を使った献立にしています。小金井でとれたルバーブを使ったデザートも登場します。お楽しみに！

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

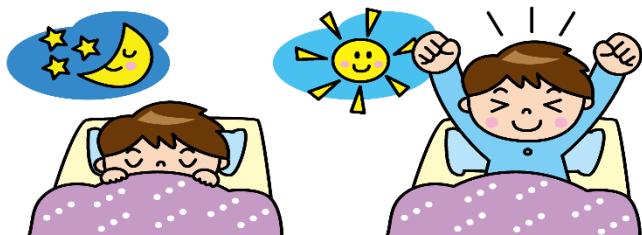
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成 17 (2005) 年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で 20 年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



給食★紹介

5月1日の給食です。

八十八夜メニューで抹茶蒸しパンを作りました。

ふっくら、しっとりの蒸し上がりでおいしくできました！



今月の給食より

6月4日～10日歯と口の健康習慣メニュー

豆や海そう、魚やイカなどかみごたえのある食材を使ったメニューです。

10日 入梅メニュー

梅雨入りの時期を昔の暦で入梅といいます。このころにとれるイワシは脂がのっていておいしい時期です。イワシフライにして食べやすくしました。

26日 小金井とうもろこし

貫井南町にある大澤農園さんから直送で二中にとれたてのとうもろこしをとどけてもらいます！



は ぐち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。