

かた
おうちの方
いっしょ
と一緒に読ん
でください。

しょく いく 食育だより

れ い わ ね ん が つ
令和7年6月
こう さ しょう が っ こう
甲佐小学校

えいようきょうゆ ながおか
栄養教諭 永岡

が つ しょくいくげっかん 6月は食育月間

にほん はじ しょくいく
日本で初めて食育をすすめた医者



いしゃ
いしづか さげん
石塚左玄

しょくいく ことば ねんいじょう まえ ことば
「食育」という言葉は100年以上も前にあった言葉です。

とうじ いしゃ いしづか さげん ひと こころ しょく つく しょく たいせつ
当時の医者、石塚左玄は「人の心とからだは食によって作られる」と食の大切さを

つた
伝えていました。食育月間をとおして「食べること」について考えてみませんか。

た かんが たと
「食べること」について考えると？ ～例えばこんなこと～

2 朝ごはんを
食べよう



ちょうしょく た のう め ざ げん き いちにち
朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタート
させましょう。

3 バランスよく
食べよう



す た た もの えいよう と
好きなものばかり食べるのではなく、さまざまな食べ物から栄養を摂るこ
とができるよう、バランスよく食べることを心がけましょう。

5 よくかんで
食べよう



ゆっくりよくかんで、味わって食べてみましょう。また、よくかんで食べるこ
とで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。

8 食べ残しを
なくそう



SDGs の目標を達成するため、無駄な買い物をしない、料理を食べきるな
ど、できることから始めてみましょう。

9 産地を
応援しよう



ちさんちしょう しょくいくどうが こうさまち つく た もの しょうかい
地産地消。食育動画では甲佐町で作られる食べ物を紹介しています。
食べることで、自分たちが暮らす地域のことを知るきっかけにもなります。

11 和食文化を
伝えよう



くまもとけん きょうどりょうり しょうかい とりくみ
熊本県の郷土料理を紹介する「ふるさとくまさんデー」の取組などをと
おして、郷土料理や行事食について学んでいきましょう。



こうさまち

甲佐町の「スイートコーン」



こうさまち とくさんひん

甲佐町の特産品に「スイートコーン」があります。スイートコーンは、メロンや柿などのフルー

ツのような甘さがあります。甲佐町の給食では、収穫の時期に合わせて、スイートコーンを出

しています。とても甘く、みずみずしいスイートコーンは毎年大好評の給食メニューでもあり

ます。2月に種をまいたスイートコーンの収穫は、5月の終わりから6月にかけて行われます。

収穫の時期が限られていることから、甲佐町のスイートコーンを食べることができるのは今

だけです。期間限定の旬の味をおいしくいただきますよう。



歯と口の衛生週間

6月4日～10日は「歯と口の衛生週間」です。むし歯を予防するために、食事や食べ方にも気をつけてみましょう。

食事をする時には、ゆっくりよくかんで、味わって食べてみましょう。よくかんで食べることで、あごの発育や、むし歯の予防などの効果も期待できます。

よくかんで食べるためには、かむ力をつけることが大切です。そのためには、かみごたえのある食べ物を食べることもおすすめです。また、テレビや携帯電話等を見ながらでは、食事やかむことに集中できません。ゆっくりと食事を楽しみましょう。

かみごたえのある食べ物



ちから
かむ力をつけるためには、
かみごたえのある食べ物を
食べるようにしましょう。

歯を丈夫にする食べ物



は ざいりょう おも えいようそ
歯の材料となる主な栄養素
は、カルシウムです。
カルシウムを多く含む食べ
物を食べるようにしましょう。

6月の給食では、かみごたえのある食べ物を使った「かみかみメニュー」やカルシウムを多く含む食べ物を取り入れています。