

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 いしゃ
日本で初めて食育をすすめた医者



いしや
医者
いしづかさげん
石塚左玄

「食育」という言葉は100年以上も前にあった言葉です。

どうじ いしゃ いしづかさげん ひと こころ
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
つかまつて しょくいくげっかん た かんが
伝えています。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。

「食べること」について考えるとは? ~例ええばこんなこと~

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 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



あじ た た もの きたい
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
はついく ばよぼう こうか はじ
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



もくひょう たっせい むだ か もの りょうり た
SDGsの目標を達成するため、無駄な買い物をしない、料理を食べること
はじ
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。
た じぶん く ちいき し
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

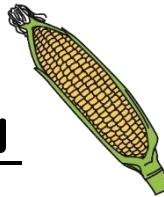


くまもとけん きょうどりょうり しょうかい とりくみ
熊本県の郷土料理を紹介する「ふるさとくまさんデー」の取組などをと
きょうどりょうり ぎょうじょく まな
おして、郷土料理や行事食について学んでいきましょう。



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しょう。



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。