

# 6月給食だより



令和7年6月(第3号)  
羽村・瑞穂地区学校給食センター

## 「食育基本法」制定から20年

### 食は生きる上での基本です

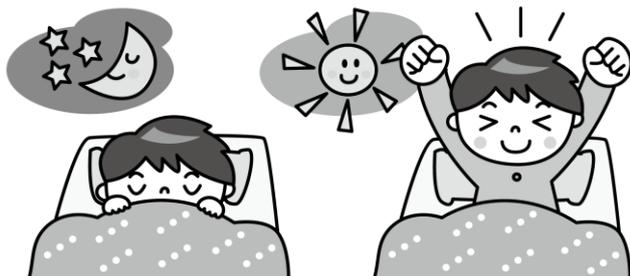
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



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・朝ごはんで、  
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



## 健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

6/4~6/10

### 歯と口の健康週間



今年の標語は、『歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり』だよ♪



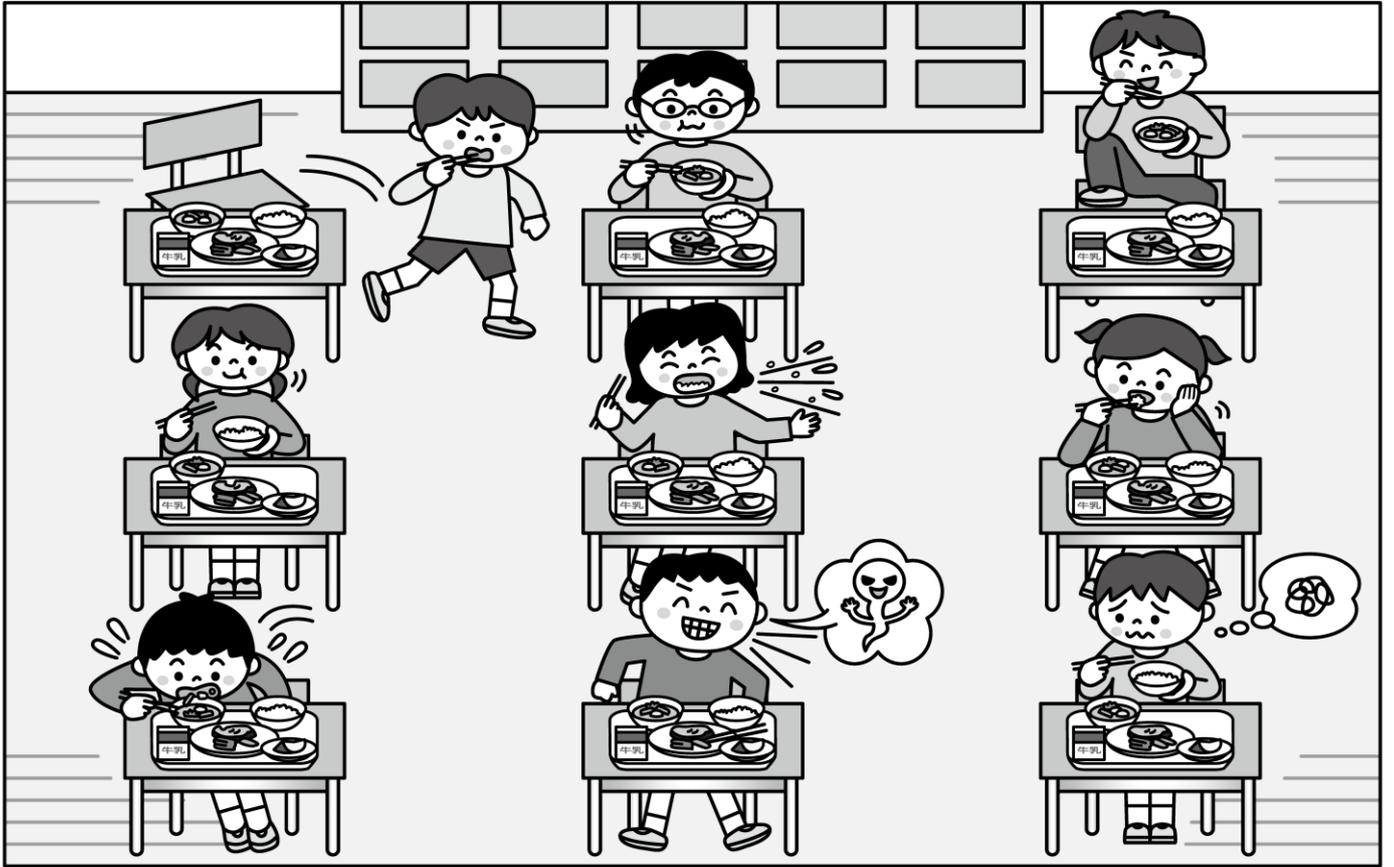
食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

### 「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



しょくじ **食事のマナークイズ** こんな食べ方たかた  していませんか？

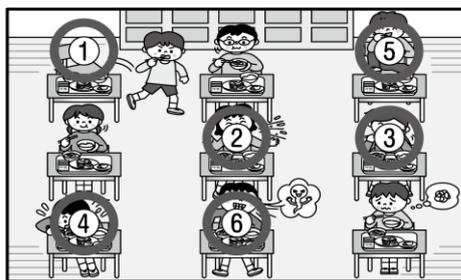


**Q1** うえ え きゆうしょくじ かん よう す おも た かた  
上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①～⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① しょくじ ちゆう た ある 食事中に立ち歩く。
- ② くち た もの はい 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ しょくじ ちゆう 食事中にひじをつく。
- ④ ちゃ も た 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ しょくじ ちゆう かた あし 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ ともだち いや はなし 友達が嫌がる話をする。

**Q2** し せい ただ すわ た お  
姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① くる おなかが苦しくなる。
- ② た もの しょう か きゆうしゆう よ 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ た もの つ のどに食べ物が詰まる。
- ④ た 食べすぎてしまう。



**Q2** ②  
(おなかが苦しい姿勢だと、食べ物の消化や吸収も悪くなります。またよくかまないと、食べ物がのどに詰まったり、満腹感が得られずに食べすぎてしまったりすることがあります。)