

# 6月食育だより

令和7年6月25日(水)  
足立区立加平小学校  
校長 倉島 敬和  
栄養教諭 杉本 なおみ

## 「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

### 家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



#### 家族みんなで食卓を囲む



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

#### 一緒に食事の支度をする



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

#### 朝ごはんを食べる習慣をつける



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

#### 体を動かす機会をつくる



おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

#### 行事食や郷土料理を取り入れる



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

#### さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

#### 減塩を心がける



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

#### 家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

## 1年生が「そらまめ」のさやむきをしました。

6月10日（火）の生活科の時間に、1年生が今が旬の野菜「そらまめ」のさやむきをしました。植物には、1年生が育てているあさがおのように、花を咲かせ心を和ませてくれるものと、食物となり身体の成長に役立つものがあること、夏においしい野菜がたくさんあることを知り、今が旬であるそらまめについて学びました。色やにおい、形、手ざわりをよく観察しながらそらまめのさやむきをし、たくさんのことに気付きました。

そして、1年生がむいたそらまめを給食室で塩ゆでにして、給食で全校児童が食べました。

### <児童のかんさつカードより>

- ・そらまめのべっどがふわふわだった。
- ・べっどのなかにそらまめが3〜4こ。
- ・そらまめはきみどりで、つるつるしていた。
- ・おおきさはぶどうくらいでした。
- ・そらまめのさやのなかはしろくて、さわるとふわふわしていました。
- ・そらまめのおおきさはおやゆび1つぶん。
- ・かわをむくのがたのしかった。きゅうしょくでたべるのがたのしみ。
- ・じぶんのむいたそらまめをたべるのがたのしです。
- ・そらまめのさやむきはたのしかったよ。



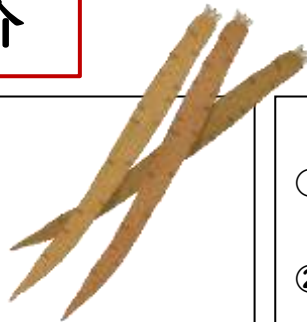
## 旬の食材を使った 給食レシピ紹介

## 《鶏とごぼうのピラフ》

### <新ごぼう>

#### 【材料 4人分】

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ・米・・・・・・・・2合     |                |
| ・がらスープ・・2カップ     |                |
| ・塩・・・・・・・・小さじ1/2 |                |
| ・にんじん・・・・1/4本    |                |
| ・バター・・・・・・・・5g   |                |
| ・油・・・・・・・・小さじ1   | ・白ワイン・小さじ2     |
| ・にんにく・・・・1片      | ・塩・・・・ひとつまみ    |
| ・たまねぎ・・・・1/4個    | ・こしょう・・少々      |
| ・鶏こま肉・・・・50g     | ・油・・・・・・・・小さじ1 |
| ・ごぼう・・・・10cm     | ・たまご・・・・2個     |
| ・ピーマン・・・・1個      | ・塩・・・・・・・・少々   |
|                  | ・砂糖・・・・・・・・少々  |



#### 【作り方】

- ① 米は洗米し、にんじんのみじん切りと塩、バター、スープを入れて炊く。
- ② にんにくはみじん切り、たまねぎとピーマンは粗みじん切り、ごぼうはさがきにしてお水にさらす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、にんにく、たまねぎ、鶏肉、ごぼうを入れてよく炒め、白ワインを入れる。ピーマン、塩・こしょうを入れて炒める。
- ④ Aで炒り卵を作る。
- ⑤ ①と③、④を混ぜ合わせる。



楽ベジメニューを食べて  
プレゼントを当てよう！

応募方法やイベントの  
詳細はコチラから

足立区 食育月間

