



おおきなあれ

令和8年6月発行
第2号
東近江市教育委員会

毎年6月は「食育月間」です！

今月は国が定める「食育月間」です。「食べること」は、生きる上で欠かすことができません。生涯にわたって健全で心豊かな生活を送るためには、子どもの頃から、食に関する知識を身につけ、健康的な食生活を実践できる力を育むことが重要です。より良い食生活を目指して、できることから取り組みましょう。

家庭では、どんな「食育」に取り組んでいますか

朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



食育基本法において、食育は、「生きる上の基本であり、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。

わが家の味を伝える



食品ロス削減を意識する



主食・主菜・副菜を
組み合わせる



一緒に食事の
用意をする



様々な経験を通して食に関する知識と力をつけていけるよう、学校でも家庭でも食育に取り組みたいです。

毎月19日は「食育の日」です！

東近江市の学校給食では、毎月「食育の日」のテーマを決め、19日前後に「食育の日」の献立を実施しています。今年度は、下記のテーマで実施します。

4月

旬の味覚を
味わおう(春)

5月

食事のマナーを
身に付けよう

6月

よくかんで食べよう

7月

旬の味覚を
味わおう(夏)

9月

魚を食べよう

10月

主食・主菜・副菜を
知ろう

11月

旬の味覚を
味わおう(秋)

12月

かぜを予防しよう

1月

旬の味覚を
味わおう(冬)

2月

おはしを
上手に使おう

3月

バランスのよい食事

食育月間のテーマ

「カルちゃん、鉄ちゃん、せんいちゃんについて知ろう」

カルシウム・鉄分・食物せんいは、普段の食事で不足しがちな栄養素です。6月の献立には、これらの栄養素を多く含む食品をたくさん取り入れました。カルちゃん、鉄ちゃん、せんいちゃんの日もいつもよりたくさん設けています。献立から、カルちゃんたちを多く含む食品を見つけてくださいね。また、普段の食事でも、意識して摂りたいですね。

カルちゃん(カルシウム)

《働き》

骨や歯のもとになる



カルシウムが多い食品

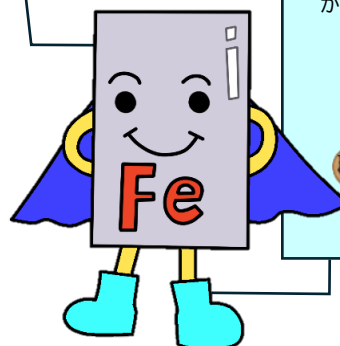


【カルちゃんの日】4日、8日、22日

鉄ちゃん(鉄分)

《働き》

血のもとになる
体中に酸素を送る



鉄分が多い食品



【鉄ちゃんの日】3日、17日、30日

せんいちゃん(食物せんい)

《働き》

おなかを掃除する



食物せんいが多い食品



【せんいちゃんの日】10日、12日、15日、24日

塩分の取りすぎに注意！

反対に、取りすぎてしまいがちなのは塩分です。給食でも、月1回「減塩の日」を取り入れています。濃い味はおいしく感じますが、健康のために、普段の食事から



《うす味にするために…》



だしのうま味や、酸味を取り入れると、少ない調味料でもおいしく感じられます。

東近江市ホームページで、食育・レシピ動画を公開中です。

カルシウムが多い料理レシピも掲載しています。ぜひ御覧ください。

行政→子育て・教育→学校給食→食育・レシピ動画を紹介しています

https://www.city.higashiomi.shiga.jp/kosodate_kyouiku/1002656/index.html

