



# はぐくみ



京田辺市学校給食センター  
令和7年度 6月号



そろそろ、梅雨がやってきます。

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



## 「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、  
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



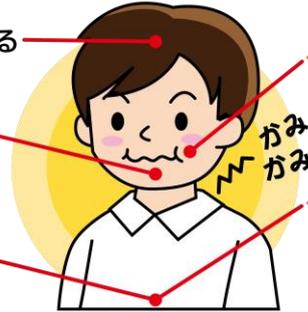
# 健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



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



## 給食レシピの紹介

### ☆材料(4人分)

- ・開きいわし 4尾
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・梅肉ペースト 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・三温糖 大さじ1
- ・水 大さじ2

### ☆栄養価(1人分)

◇エネルギー 163kcal ◇たんぱく質 9.7g ◇食塩相当量 0.8g

### 今月の給食献立

## ☆いわしの梅しょうゆだれ☆

### ☆作り方

- ①開きいわしに片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ②梅肉、調味料、水を鍋に入れ、加熱してタレを作る。
- ③①のいわしに②のタレをかけて仕上げる。



## 知っていますか?

小学校と中学校の食器の大きさが違うんです。



中学校のお茶碗と小学校のお茶碗の大きさが違うのわかりますか?

中学校のお茶碗は直径 13.8 cmあり、520mL程度入ります。小学校の直径 13.2 cmあり、415 mL程度入れることができます。中学校の給食の量は小学校の 1.3 倍程度増やしています。(厳密にいうと、中学2年生が 1.3 倍、中学1年生が 1.2 倍、中学3年生が 1.38 倍になります。)

体格にあわせて、栄養価も考えています。