

6月食育だより



令和7年 6月号
那珂川町学校給食センター

6月は食育月間です。この機会に自分の食生活を振り返ったり、自分の周りを取り巻く食に関する状況に目を向けて、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。

食は生きる上での基本です

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

「食育基本法」制定から20年

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。

生涯にわたる「食べる力」と「生きる力」＝「食育」

家庭でできる食育！こんなことも食育です！

「食育」と聞くと、特別なことのように思いますが、何気なく行っている日々の声かけもりっぱな「食育」です。

朝食をとる
習慣をつける



食事の
あいさつをする



家族で
食卓を囲む



さまざまな
味を経験する



一緒に
買い物をする



一緒に食事
の支度をする



食育で身につく「健康」「マナー」「体力・学力」

「健康」 栄養が偏っていたり、必要な栄養素がとれていなかったりすると、病気になるリスクが高まります。病気にならなくても、体力が落ちて疲れやすくなり十分な活動ができなくなることもあります。充実した毎日を送るためにも食の知識は必要です。

「マナー」 細かなマナーを覚えさせるということではなく、毎回の食事の中で一緒に食べている人に不快な思いをさせないような食事の仕方を自然と身につけることができます。

「体力・学力」 朝食をしっかりとしている子は、体力や学力が高いという調査結果があります。身体や脳に十分な栄養がいきわたることで、体をよりスムーズに動かし集中力を働かせることができます。

ご存知ですか？ 食育ピクトグラム

農林水産省
「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」より



国が定める「第4次食育推進基本計画」の普遍的に取り組むべき項目から、絵文字で表現した「食育ピクトグラム」を作成し、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信されています。

朝ごはんのすすめ

毎朝、欠かさず食べてほしい理由とは？

①1日を元気に過ごすためのスイッチ

脳は「ブドウ糖」がエネルギー源。朝ごはんを食べないと、午前中頭がぼんやり…なんてことも。朝ごはんをしっかりエネルギーを補給することで、やる気や集中力が高まります。

☀ 栄養のバランスも意識してみましょう。



②1日のリズムを整える

体内時計によって調整されている「体内リズム」が、「生活リズム」とズレると、心身の不調が起きることも。リズムのズレをなくし元気に過ごすには、朝ごはんを食べることが大切です。

☀ 夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



☀ らくらく 朝ごはんのコツ

コツ①

すぐ食べられるものを用意



食べる習慣がない人は簡単なものから！

コツ②

メニューのパターンを決める



食べることに慣れたら食品を組み合わせ！

☆食欲がない朝は、くだものや温かい汁物(味噌汁やスープなど)がおすすめです。

☆朝、食べる習慣をつけましょう！

作ってみよう！
「簡単朝ごはん」

引用：栃木県教職員協議会
教研推進委員会栄養教職員部

おとうふ丼



温玉しらす丼



みそ玉



那珂川町学校給食摂取基準

今年度4月現在の那珂川町児童生徒の身体状況をもとに学校給食におけるエネルギー給与目標量を算出した結果、下表のようになりました。この結果から、文部科学省「学校給食摂取基準」との明らかなる相違は認められないため、今後も同基準に沿って給食を提供していきます。

平均身長やエネルギー量から目安量を把握することができますので、下表をもとにお子さんの状況を確認してください。

エネルギー量(kcal)の比較	小学校						中学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
学校給食摂取基準	(480)	530	(570)	650	(690)	780	830		
全国平均身長(cm) 男子 R6.4	116.9	123.0	128.6	134.1	139.6	146.2	154.2	161.1	166
全国平均身長(cm) 女子 R6.4	116.0	122.1	127.8	134.4	141.4	147.9	152.3	155.0	156.4
那珂川町エネルギー量 中央値	477	518	585	654	722	802	823		
							791	821	861

※学校給食摂取基準のエネルギー量のうち1年、3年、5年生は、全国平均身長より計算した値です。