

# 6月 給食だより

令和6年 5月 30日  
荒川区立原中学校  
校長 村松 弘一  
栄養士 石井 康子

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

◆「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上の基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。



### 家庭で取り組みたい「食育」

#### 朝ごはんを食べる



#### 家族で食卓を囲む



#### 一緒に食事の支度をする



#### わが家の味を伝える



2019年の厚生労働省の調べで、朝食を毎日食べる中学生の割合は82.3%、あまり食べていない・食べていない割合は6.9%という結果が出ています。2022年には、毎日食べるは79.3%、あまり食べていない・食べていないは8.1%となっています。欠食率が近年高まっている傾向が見受けられます。理由としては、「夜食をしっかり食べてしまう。夜遅くまで起きて、寝起きが悪い。食欲がわからない。」などですが、できれば少し早めに起きて食べてから登校した方が、頭の働きも良くなり、健康維持、増進のため、基本的な食生活は大切だと思います。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



給食のお米は、普段は無洗米「ひとめぼれ 100%特別栽培米」を出しています。荒川区では、学校給食内容の充実及び保護者の負担軽減を図るため、1人1回当たりの米飯給食使用量（中学校 115g）44回分（米飯給食の1/3相当量にあたる）を現物給付しています。

4月、11月、12月、1月、2月に出しているのですが、その時は「岩手県産ひとめぼれ減農薬栽培米（令和5年度産）」を出しています。