



6月給食だより

令和7年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

6月に入り、梅雨の季節を迎えます。蒸し暑い日や雨の多い日が続きます。小学校では各校の運動会が終わり、次は水泳の学習が始まります。中学校では、各学年の宿泊研修などが終わり、次は備南東総体や1学期期末考査などもあります。

早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、体調を整えて学校生活が送れるようにしましょ

「食育基本法」制定から20年



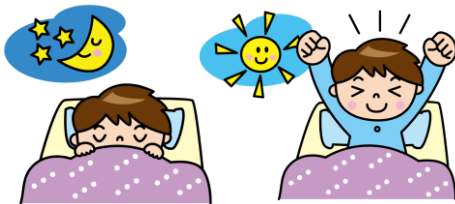
毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

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。

倉敷市では令和6年3月に倉敷市健康増進計画・食育推進計画「くらしき健幸プラン」が策定されました。令和6年度から令和17年度までの12年間、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」「食を通じた豊かな生活の実現」を基本目標に掲げ、「みんなでつくる 元氣なくらしき 誰ひとり取り残さない健康づくり」を目指し、推進しています。

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・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



一緒に買い物をするなどして、
献立を考えてみましょう。



食品ロスについて一緒に
考えてみましょう。



一緒に買い物をするなどして、
献立を考えてみましょう。



家族や仲間と食卓を囲み、
食事を楽しみましょう。



地域の郷土料理や行事食を
味わいましょう。

食に関する授業がスタートしました！

今年度も6月から食に関する指導がスタートしました。真備学校給食共同調理場の栄養士2名が、小学校を訪問して、担任の先生とティームティーチング（T・T）で学級活動の授業を行います。

6月は3年生の「元気になる朝ごはんを考えよう」という題材です。岡田小、箭田小・・・と順に訪問します。1学期は3年生と2年生の授業を予定しています。



朝ごはんを食べると、からだにスイッチが入るよ！



一日を元気に過ごすための
朝ごはんについて学習したの
で、分かったことは・・・

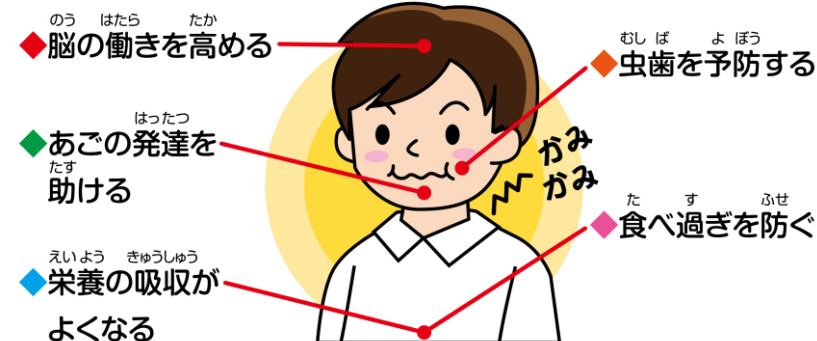
健康な体づくりはよくかむことから！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をゆっくりよくかんで、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、健康づくりへの第一歩です。

食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、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



かむってすごい！



歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。