

# きゅうしょくだより

※おうちの人と一緒に読みましょう。

しょく いく き ほん ほう せい てい

10

「食育基本法」制定から 20 年

# しそく い うえ きほん 食 は生きる上での基本です

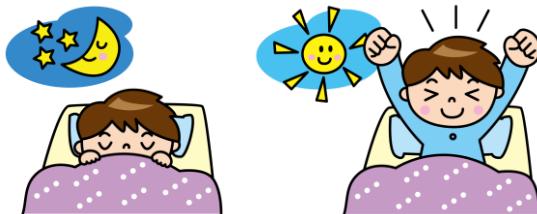
せかいわくわうすう ちょじゅく にほん えいよう かたよ ふきそく しょくじ  
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による  
せいかつしゅうかんびょう ぞうか もんだい かか こくみん しょうがい  
生活習慣病の増加など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯  
けんぜん しんしん つちか ゆな じんげんせい はぐく もくべき へいせい  
にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成  
ねん ねん がつ しょくいくほんほう せいでい くに あ しょくいく とく  
17年(2005年)6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「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。しかし、  
あら もんだい しよう いっそう しょくいく すいしん ひつよう  
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。

**まいとし がつ しょくいくげっかん**  
**毎年6月は食育月間・**

**まいつき にち しょくいく ひ**  
**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？**

◆ はやね はやお あさ  
早寝・早起き・朝ごはんで、  
きそくただ せいかつり すむみ  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



けんこうからだ 健康な体づくりは よくかむ

よし  
じょくじ  
あじ  
た  
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みがき、健康な歯と口を保ち  
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



え こうか  
「よくかむ」ことで得られる効果

## 「よくかむ」ことで得られる効果

The illustration shows a young boy with short brown hair and a wide smile. A bright yellow sunburst radiates from behind his head. Five red speech bubbles point towards different parts of his face and body, each containing Japanese text about dental health:

- ◆ 脳の働きを高める (The brain's activity is improved)
- ◆ あごの発達を助ける (Helping the jawbone develop)
- ◆ 栄養の吸収がよくなる (Nutrient absorption improves)
- ◆ 虫歯を予防する (Preventing cavities)
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ (Preventing overeating)

れいわ ねん ねん がつ  
令和7年(2025年)6月  
ひらかたしりつまきのしょうがっこう  
枚方市立牧野小学校

# 感染症・食中毒予防の基本！

# 正しい手洗い方法を確認しよう



- 

# クファジューシーの累

## きゅうしょく ～給食のこんだてより～

がつ にち おきなわいれい ひ  
6月23日の『沖縄慰霊の日』にちなみ、

『クファジューシー』の具を  
きゅうしょく ていきょう  
給食で提供します。



## つく かた 《作り方》

- ①フライパンまたは鍋に油を回し入れて熱し、豚肉を  
炒めて、酒を入れる。

②人参、干椎茸、細切り昆布、むき枝豆を入れて炒める。

③だし汁、豚骨スープ、調味料を入れて煮る。

④炊きあがったご飯に混せて食べる。

クファジューシーは、沖縄の言葉で「炊き込みご飯」のことです。もともとは行事や祝い事にかけないハレの日の料理でしたが、近年は家庭料理としても親しまれています。

※ 給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。