



# 食育だより



令和8年6月1日

上尾市立尾山台小学校

## 6月は 食育月間



## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのようにして食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へとつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は「彩の国ふるさと給食月間」です。給食でも埼玉県産の食材や、郷土食などを積極的に取り入れています。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### ●自分の健康のためにできること

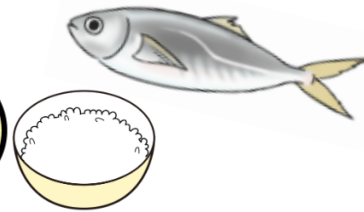
 <p>朝ごはんを 食べる習慣を つける</p>	<p>ゆっくり、 よくかんで 食べる</p> 	<p>塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する</p> 
--	---	---

### ●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、 どこから来るのかを知る</p> 	<p>地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ</p> 	<p>食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす</p> 
---	--	---



## 6月の生活目標 給食をしっかり食べよう



給食委員会で給食が残ってしまうのはどんな時かを考えました。尾山台小学校で残食が多いのは、魚料理と白飯が出る時ということが分かりました。そこで、6月の生活目標を『給食をしっかり食べよう』とし、おや小集会で発表しました。

ご家庭でも魚料理の日はお子さんと一緒に骨を取りながら食べたり、おかずと一緒に食べると白飯も食べやすいことを伝えたりして、家庭での食育を進めていただければ幸いです。

