



2025 年 6 月  
富士吉田市学校給食センター

## 「食育基本法」制定から 20 年

### 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。



毎年 6 月は食育月間・  
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？

◆早寝・早起き・朝ごはん、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



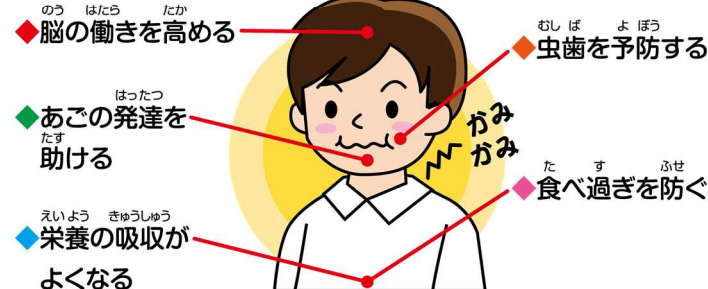
◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



### 健康な体づくりはよくかむことから！

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磨き、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



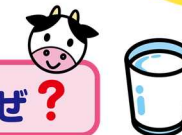
## 牛乳 飲んでいますか？

6 月 1 日は、国連食糧農業機関 (FAO) が定める「世界牛乳の日 (World Milk Day)」です。これに合わせ、日本では一般社団法人 J ミルクが、この日を「牛乳の日」、6 月を「牛乳月間」と定めています。牛乳は、昔も今も学校給食になくてはならない食品です。牛乳への理解を深め、酪農や乳業へ関心を向ける機会になればと思います。



### 牛乳が白く見えるのはなぜ？

牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミン A の中の  $\beta$ -カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。



雪や雲が白く見えるのも  
光の乱反射によるものです。

### 給食には、どうして牛乳が出るの？

成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は 18～20 歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。



### 牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。



### 牛乳からできる食品は何があるの？

牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



## 6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの視点から食育を進めています。

### 食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

### 心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

### 食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。

### 感謝の心



食べ物を大切に、感謝の心をもつ。

### 社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

### 食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

## 食育で育てたい「食べる力」

「知育」「徳育」「体育」の基礎となる「食育」。さまざまな経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てていきます。

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。

## 簡単 朝ごはんレシピ

2019年から山梨県内の学校給食に携わる栄養士さんが考案した「簡単朝ごはんレシピ」が山梨県のホームページに掲載されています。毎年献立数を増やし、近年は、テーマを決めて献立を考えています。

2024年に行った富士吉田市の調査によると、市内の小学生の13.3%、中学生の37.3%が朝ごはんを食べない日があると回答したそうです。朝ごはんを食べて1日の良いスタートを切りたいです。ぜひ、ホームページをご覧ください。朝ごはん作りの参考にしてください。

レシピ枠のイラストは、栄養教諭大神田が担当しました！  
昨年と今年のテーマは「豆・豆製品」です。



QRコードを読み取って、朝ごはんレシピを見てみよう！  
(山梨県HP)

山梨県 食育 朝ごはんレシピ

