

志伸うしよく代より 2025年 6月号

藤沢市立八松小学校

6月は食育月間です☆

毎年6月は食育月間です。成長期の子どもたちにとって、食べることは体をつくることはもちろんですが、今後の食習慣の基盤をつくらせてもとても重要です。給食には様々な料理が登場します。給食を通して「おいしい」「楽しい」食の経験をゆづづ積んでいってほしいと思います。食品の栄養素のこと、元気にすくすすするための生活習慣のことなどを伝えていきます♪

歯と口の健康週間 6/4～6/10

歯と口の健康週間にちなんで、藤沢市の小学校給食では、毎年、かみごたえのある献立「カミカミメニュー」が登場します！

カミカミメニュー (6/2～6/6)

- 6/2 ビビンバ
 - ハシリのアモツド
 - ごま
- 6/3 ジャコトスト
 - ちりめん
 - かみごたえのある食料を使います。
- 6/4 かたやきそば・フルーツがまめ
 - あびたペリパリのめん
 - かみごたえのある食料を使います。
- 6/5 ごろごほん
 - しんものひめ
 - たいげのごま
 - ごぼう、だいず、しんも
- 6/6 ごましか
 - ちくせんに
 - ごぼう、だいず、しんも

よくかんで食べると、こんな食習慣があります！

食はずきを防ぐ 胃腸の働きを助ける

脳の働きをよくする 歯の病気を防ぐ

口の中はいいに 食べ物をよくかむと、よくかめないよ。しっかりかんで食べる習慣を身につけよう！！

あごを動かして 脳の血流UP

あじわって 食べるかもUP

1年生がそろりまめのさやむきをしました。5月14日に1年生がそろりまめのさやむきを行いました。

当日の給食に使うそろりまめ、全部で77kg。1年生がていねいに、ひとひとさやむきしてくれました。そろりまめ、はじめさわった。中がフワフワと「楽しい、そろりまめのバッドな味い、」たたくさん、はいてた。今日の給食、楽しめたこと大盛り上がりでした。食材を見て、さわって、かいて、味わって、身近に感じて、興味を持ってほしいと思います。



食育講演会のおしらせです!!

令和7年度食育講演会

いつものごはんをもっと美味しく～素材の味を引き出す工夫～

「調味料に頼りすぎない、少しの工夫で美味しく減塩するコツ」について学びます。

講師 小田 真頼子氏

(料理研究家、フードディレクター、栄養士として、レシピ開発、料理本の出版、企業へのレシピ提案、商品開発、販促へのアドバイスなど多方面でご活躍中)

開催日 ①会場開催 6月28日(土)午後1時30分～午後3時

②動画配信 7月14日(月)～7月20日(日)

申込期間 6月2日(月)～6月24日(火)

【初開催イベント!】

ふるさつ食育ひろば with イトヨーカドー湘南台店 1階センターコート

開催日時 6月7日(土)午前11時～午後3時

内容 ふじさわバランストリオのスタンプラリー、野菜ばかり体験、ベジチエック、食事バランスについての栄養相談など

会場 イトヨーカドー湘南台店1階センターコート



詳細は藤沢市HP「食育の推進」かInstagramを見てね



SHOKUKU FUJISAWA

問い合わせ：健康づくり課 50-8430

