

# 給食だより

雨音が楽しい季節です。雨の日には、靴入れにかわいい長靴が並びます。子どもたちは晴れだけでなく雨も大好き！時には水たまりで遊ぶのもよいですね。蒸し暑さとともに体力や食欲が落ちる時季ですので、たくさん遊びしっかりたべて元気に過ごしましょう。

## 食育月間



6月は農林水産省が定めた、「食育月間」です。食育の推進を強化する月です。「食育」は、「生きるうえでの基本」であり、「知育・徳育・体育の基礎」となるものとして、教育基本法や食育基本法などでも重要視されています。

明石市立幼稚園でも食事のマナーや行事食、作物の栽培等、様々な食育に日々取り組んでいます。また、明石市では、『あかし健康プラン21(第3次)』の計画の中の「栄養・食育の推進」の分野で3つの目標を設定しています。子どもの頃から、食に関する多様な経験を積み重ねることで、食への関心を深め、より健康的な食生活を実践できるよう取り組みを進めます。

『あかし健康プラン 21(第3次)』「栄養・食育の推進」より一部引用

### 食を通じた健康づくり



- ・朝ごはんでは生活リズムを整え、家族や友人と食を楽しもう
- ・食事の栄養バランスに配慮し、主食・主菜・副菜をそろえよう

### やってみよう！

- ・毎日食べよう！朝ごはんもしっかり野菜
- ・主食、主菜、副菜3つのお皿をそろえよう！
- ・家族や友人等との食事を楽しもう。

### 食環境づくり



- ・食品ロスを減らし、環境にやさしい食生活を送ろう
- ・食品の安全性や栄養素に関する情報を活用しよう

- ・減らそう！家庭から出るごみや食べ残し
- ・食材は必要な分だけ買おう
- ・買いすぎた食品や贈答品はフードドライブ等へ寄付しよう。

### 明石の食文化の継承

- ・地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝しよう
- ・家庭の味や郷土料理、季節の行事食を次世代へ伝えよう

- ・地元でとれた農産物や海産物を食べよう
- ・季節の行事や郷土料理を日々の食生活に取り入れよう
- ・食に関わるみんなに感謝して食事の挨拶をしよう

### 旬の食材 じゃがいも



じゃがいもは、ポテトサラダや肉じゃが、カレーといったおかずに加え、おやつにも使える万能食材です。豊富に含まれるカリウムは、ナトリウムとのバランスを保ち、体内の水分量を調整してくれます。

明石市こども育成室 (2026.6)