

きゅうしよくだより

今月は食育月間です!



平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日に定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について考えてみましょう。

食育とは・・・

○生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。

○さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。

水分の重要性

人間の体は水でできているといってもおかしくありません。身体を動かしているアスリートたちは練習に明け暮れて熱中症や脱水症状を起こしやすいので、こまめな水分補給を行っています。

人間の体は約60～70%の水でできていて、1日に2.5ℓ近くの水を出し入れしています。水には「体温の調節機能」「身体の動きをサポート」という役割があります。体内の水が不足（体重の約2～3%が目安）すると脱水症状になり、体温調節のための汗が出なくなります。こうなると体温が上がり、尿や汗が排泄されずに体内に老廃物がたまってしまい、血液の循環が悪くなります。

この時期特に気をつけないければならないのが熱中症。「のどが渴いた」と思ってから水分補給です。人間の体は水分を吸収するのに60～90分かかるといわれているので、計画的な水分補給を行ないましょう。



6月は食育月間だけじゃない!

「牛乳の日・牛乳月間」

酪農の盛んな地域地域では、新しい草が伸びる頃から放牧を始め、冬を牛舎で過ごした牛たちは野に放たれ喜び、思う存分青草を食みます。

生命力あふれるこの時期、ミルク、これをもたらす命や自然、働く人々に感謝するお祭りが世界各地で行われます。

このことから平成13年に国連食糧農業機関（FAO）が、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」とすることを提唱しました。

日本では日本酪農乳業協会（現Jミルク）が平成19年に6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

【学校司書の先生が紹介してくれた本です】

☆ミルク世紀

☆からだのなかのびっくり辞典

☆やさしくわかる食品ロス

食に関する本を紹介していただきました。

板橋区立板橋第一中学校 給食室



令和8年6月号



6月の給食目標
給食時間を守り、
楽しく食事をしよう

すいぶん
こまめに水分を!



読んでみてね!

