

きゅうしょくだより

いただきます

令和7年（2025年）
6月号 第2向陽小学校

いっしょ た きょうしょく たいせつ 一緒に食べる「共食」の大切さ

6月は「食育月間」です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食事のマナー、フードロスの削減についてなど、家族で話すきっかけにいただければと思います。そのために必要なのが「共食」です。一緒に食事をするすることで、食生活がより豊かになります。

いっしょ しょくじ はぐ 一緒に食事することで育まれること

▶ しょくじ み 食事のマナーが身につく

マナーはその時でないと伝わりにくいものです。一緒に食事をする中で、実践しながら学ぶことができます。



▶ す きら すく 好き嫌いが少なくなる

1人で食べると好きなものばかりになりがち。みんなと食べると、苦手なものでもチャレンジしやすくなります。



▶ しんしん あんてい 心身が安定しやすい

誰かと食事をしている児童は身体のだるさや疲れやすさを感じにくく、イライラしにくいという統計もあります。また、一緒に食事をするとお互いの不調に気がつきやすくなります。



きゅうしょく はじ ランチルーム給食が始まっています！

いつもの教室とはちがひ、みんなで大きな机を囲んで食べます。火曜日はトースターでパンを焼いて食べることも。顔を合わせて一緒に同じものを食べることで、いつも以上に楽しい給食時間を過ごしています！



「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」に^{は つよく こんだて とうじょう}歯を強くする献立が登場！

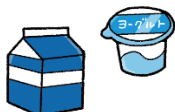
^{は くち けんこう}歯と口の健康には、^{しよくざい た}かみごたえのある食^{ちから}材を食べてかむ力をつけたり、^は歯の^{ざいりょう}材料であるカルシウムをしっかりと^と摂ったり、^{まいにち は}毎日の歯みがきなどのケアが^{たいせつ}大切です。

^{きゅうしよく}給食では6月2日（月）～6日（金）の^{は けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間に、カルシウムがしっかりと^と摂れる^{こんだて とうじょう}献立が登場します。現代人の食^{げんだいじん しよくじ}事ではカルシウムは^{ふそく}不足しやすい^{えいようそ}栄養素なので、^{せつきよくてき と}積極的に摂るようにしましょう。

^は歯をつよくするカルシウムが^{おお た もの}多い食べ物



こざかな



^{にゅうせいひん}乳製品



こまつな



^{だいずせいひん}大豆製品

「2025 年大阪・関西万博」開催に伴い、4 月から 10 月の給食では万博参加国の料理が登場します！

今月の世界の料理「エジプト」



献立 ^{ふう}グラタン風ムサカ

<エジプトってどんな国？>

^{しよくぶんか}
<食文化>



^{じんこう}人口：約 1 億 6 4 7 万人

（^{にほん}日本より約 1 7 0 0 万人少ない）

^{めんせき}面積：約 1 0 0 万 km²（日本の 2.7 倍）

^{い ち}位置：アフリカ大陸の北東端

^{しゅと}首都：カイロ

^{げんご}言語：アラビア語

おいしい⇒ザーキーなど

^{とくちょう}特徴：砂漠と巨大なピラミッドや

スフィンクスが有名

^{しゅしよく}主食は、パンや^{にほん}日本と同じ^{おな}米が^{こめ た}食べられています。9 割の^{わり}人が^{しんこう}信仰するイスラム^{きょう}教では、^{ぶたにく}豚肉や^{さけ}お酒を口にすることが^{きんし}禁止されています。^{ぎょかいりい}魚介類や、^{やさい}野菜、^{まめ}豆、^{くだもの}果物、^{ひつじ}羊や^{うし}牛、^{とり}鶏など^{ほうふ}豊富な食^{しよくざい}材を使^{つか}った料理を^{りょうり}食べます。年^{ねん}に 1 回「ラ^{かい}マダーン」の時期には、^{じ き}日中は^{にっちゅう}食べたり^た飲^のんだりせず、^ひ日が^{しず}沈んだ頃^{ころ}から食^{しよくじ}事^{しよくじ}をとる^{しよくかん}習慣があります。