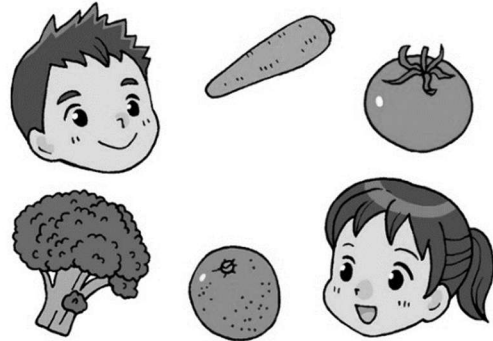


6月 給食だより

令和8年5月28日
にしみたか学園
三鷹市立第二中学校
校長 木下 英典
栄養士 窪田 佑希子

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

<p>1. 心と体の健康を維持できる</p>	<p>2. 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3. 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4. 一緒に食べたい人がいる</p>	<p>5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる</p>	<p>6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ</p>

環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから実践することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。

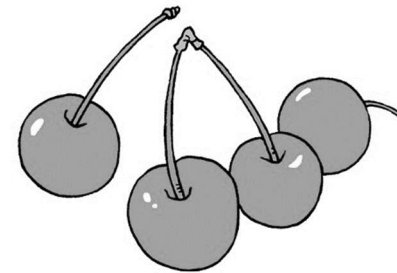


水分・塩分補給で熱中症予防



初夏は、体が暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなるため、熱中症にかかる危険が高くなります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のごまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと、体の塩分が減ってしまいます。水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

旬の果物・さくらんぼ



春から初夏にかけて収穫されるさくらんぼは、産地が限られ、栽培に手間のかかる果物です。ビタミンCやカリウムが多く含まれているため、疲労回復や肌荒れの改善に役立ちます。

今年も大沢地区の農家、指田さんの野菜を給食に取り入れています。

5・6月は、玉ねぎを使っています。7月はトマトを予定しています。玉ねぎは、からみがほとんどなく、みずみずしくて甘い玉ねぎです。これから夏に向けて使用できる三鷹産野菜の種類もどんどん増えていきます。お楽しみに！！

