

# しょくいく 食育だよい

れいわねん 令和7年 食育月間号

しょくいく きほんほう せいいてい

ねん

「食育基本法」制定から20年

## しょく い うえ きほん 食は生きる上の基本です

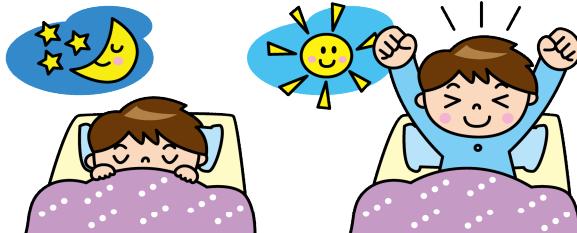
せかいゆうすう ちょうじゅく にほん えいよう かたよ ふきそく しょくじ せい  
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生  
かしづうかんびょう そうか しょく あんぜんじょう もんだい かいがい しょく いそん  
活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さま  
もんだい かか こくみん しょがい けんせん しんしん つちか  
ざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培  
ゆた にんげんせい はぐく もくとき へいせい ねん かつ しょくい  
い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育  
きほんほう せいいてい くに あ しょくいく とく しょくいく  
基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育  
きほんほう せいいてい こと ねん しょく あら もんだい しょく  
基本法の制定から今年で20年となります。食をめぐる新たな問題も生じて  
いっとう しょくいく すいしん ひつよう  
おり、より一層「食育」を推進していく必要があります。



まいとし がつ しょくいく げつかん  
毎年6月は食育月間・  
まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は食育の日

### かてい 家庭では、こんなことに取り組んでみませんか？

◆早寝・早起き・朝ごはんで、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう

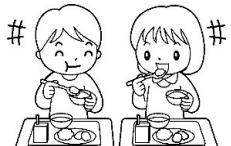


けんこう からだ 健康な体づくりは よくかむ ことから！

しょくじ 食事をゆっくりよくかんで、味わってた  
た食べていますか？ よくかむことは、食  
ものほんらい あじ べ物本来の味がわかっておいしく感じら  
むしば ひまん ふせ  
れるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐこと  
につながるなど、健康づくりの第一歩です。  
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」  
です。食べるときはよくかむことを意識  
して、食べた後はしっかり歯を磨き、健  
康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



## がっこ きゅう しょく 学校給食について



### 【主食】

ごはん・パンです。  
たんすいかんづつ おお  
炭水化物が多く、  
おも 主にエネルギーの  
もとになります。



### 【主菜】

さかな にく たまご まめ まめせいひん  
魚・肉・卵・豆・豆製品などです。たんぱく質が  
おお 多く、主に体をつくるもとになります。

### 6月の給食に新登場♪

くまもとけんさん 熊本県産トマトピューレを生地に  
ねりこんだおいしいパンです。



熊本県産  
トマトパン

くまもとけんさん 熊本県産トマトピューレとみかん果汁を  
かじゅう ミックスし、おいしいゼリーに  
なっています。



熊本県産  
トマトゼリー

くまもと 熊本のトマトは収穫量全国第1位です！

くまもとけん 熊本県は、トマトの収穫量が全国1位です。2位の北海道と比べても  
やくばい しゅうかくりょう ぜんこく い ほっかいどう くら  
約2倍の収穫量があります。

くまもと ねんじゅう 熊本は、1年中おいしいトマトが食べられます。

あつじき あそ かみましき やまと すず ちいき かじゅう  
暑い時期は阿蘇や上益城などの山の涼しい地域で夏秋トマト、  
さむじき やつしろ たまな うき うみぞ あたたか ちいき  
寒い時期は、八代、玉名、宇城などの海沿いの暖かい地域で  
ふゆはる さいばい 冬春トマトが栽培されています。

クイズにチャレンジしてみよう

くまもとのうまかモノ♥クイズ【トマト】

