

たべざかり 6月号

令和8年5月29日
江東区立第三大島小学校
校長 大森 千里

未来へつながる食を考えよう

わたしが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること

朝ごはんを 食べる習慣を つける	ゆっくり、 よくかんで 食べる	塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する
---------------------------------	--------------------------------	--

食の未来のためにできること

食べ物は何からできているか、 どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の 無駄をなくし、 食品ロスを 減らす
---------------------------------------	------------------------------------	---

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさは半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで 食べましょう	いろいろな食品をバランス よく食べましょう	だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	食べた後は歯みがきを しましょう
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいます。もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。



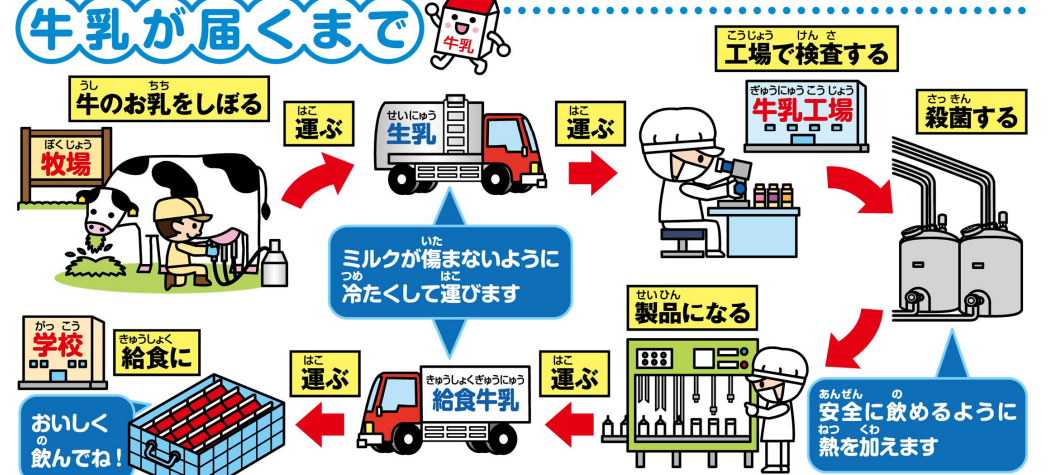
旬の野菜のいいところ

◆おいしく、 栄養価が高い！ 例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。	◆体によい効果がある！ 夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。	◆価格が安く、 環境に優しい！ その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みやす。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。
---	---	--

6月は牛乳月間です！



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。



牛からお乳をしぼって、それを殺菌して容器に詰めたものが牛乳です。いつも同じ味にするために何かを混ぜて調整することはありません。そのため、牛が食べているえさ、季節や気候などで、風味がほんの少しずつ変わります。牛は生きものなので、まったく同じ牛乳が毎日できるわけではないのです。牛乳は「自然から生まれる恵み」です。