

食育だより

2025 年（令和 7 年）

7 月 18 日

駅家小学校 栄養教諭



毎月19日は
しょくいんの日！

明日から夏休みです。1学期は、学習や運動等、たくさんがんばりましたね。夏休みも元気に過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。

7月21日は「海の日」です。

海の日は、「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」日です。私たちは、魚や貝、えび、かに、ワカメやこんぶなど、海のいろんな物を食べています。また、食べ物を船で運んでいます。海は、わたしたちの生活とは切り離せない、大切なものです。

海を大切にするために、私たちができることを考えてみましょう。



8月11日は「山の日」です。

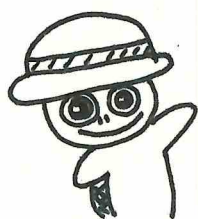
山の日は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日です。日本の面積の約3分の2が森林です。山は、空から降ってきた雨を一度受け止めてくれたり、動物が住む場所だったり、木でできたものを生み出す場所であったりと、大切な役割を果たしています。

また、山菜やきのこ、木の実やたけのこ等、山で採れる食べ物もありますね。季節によっておいしいものを食べられます。



クイズ★

夏野菜であるきゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、ツルムラサキには、あるものができます。それは何でしょう？



ひろしま給食100万食プロジェクト

ひろしま給食100万食プロジェクトは、広島ならではの給食メニューのレシピを公募し、その中から「ひろしま給食」メニューとして決定したメニューを提供する取組です。また、ご家庭においても「ひろしま給食」を楽しんでいただくことを通して、学校・家庭・地域が一体となった食育を推進するものです。



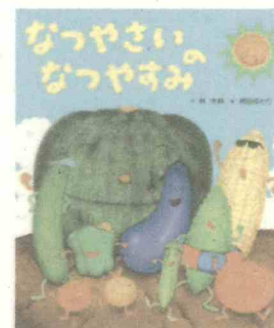
応募期間：令和7年7月1日（火曜日）～8月31日（日曜日）

ぜひチャレンジしてみてください。

ひろしま給食100万食プロジェクト [検索](#)

食を読んでみよう

夏休みには、外で遊んだり、お出かけしたり、楽しいことも多いのではないのでしょうか。しかし、暑い日が続くうなので、ゆっくり過ごして体を休めることも大切です。そんな時のおすすめは、読書です。図書館に行くと、涼しい場所で、様々な物語との出会いがあります。ぜひお気に入りの本を見つけてみてくださいね。



引用：「なつやさいのなつやすみ」 作 林 木 林 絵 柿 田 ゆ かり

なつやさいのなつやすみ 作 林 木 林 絵 柿 田 ゆ かり

夏の畑に夏休みがやってきました。なつやさい達はおよこびでプールに行く相談をはじめます。ナス、オクラ、プチトマト、ゴーヤ、キュウリ、ピーマン、トウモロコシ、がカラフルに描かれた、言葉遊びも楽しい1冊です。

クイズのこたえ★

夏野菜であるきゅうり、かぼちゃ、ゴーヤ、ツルムラサキには、「ツル」ができます。

細長いきゅうりであるツルは、支柱やひもに巻き付きながら伸びていきます。植物が育つために必要な太陽の光を求めて、伸びていきます。



保護者の皆様へ

学校給食の食物アレルギー対応を新たに希望される場合、ご連絡ください。

その他、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。（976-0048）

