

# 6月 給食だより

令和 8 年 6 月 10 日  
杉並区立杉並第七小学校  
校長 井 口 修  
栄養士

## 「食育基本法」制定から 20 年

### 食は生きる上での基本です

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。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



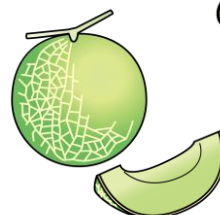
毎年6月は食育月間・  
毎月19日は食育の日

## 杉七小の食育月間について

本校では、以下の食育動画4本を給食中に流します。

- ①「噛むことの大切さを知ろう」
- ②「メロンの食べ比べをしよう」
- ③「ジュースに入っている砂糖の量を知ろう」
- ④「カルシウム貯金をしよう」

食事に流すことで、より意識を高めるようにしています。



## メロンの食べ比べ



6月8日の給食で、メロンの食べ比べを行いました。「アンデスメロン」と「レッドメロン」です。メロンの品種説明や食べ比べをする意味、「ながら食べ」をせずに味覚を働かせて食べることの大切さ、観察してほしい点についてを動画にして給食中に流しました。

教室を巡回して感想を聞きに行くと、様々な感想を聞くことができました。

アンデスメロンは、「すぐに溶ける。果汁が多い。甘い。いつも食べる味。レッドメロンと皮の色が少しだけ違う。」

レッドメロンは、「噛み応えがある。硬さがあっていい。香りも甘さが強い気がする。食べ慣れない味がする。」

好みは人それぞれ違いますが、細部までよく観察することができていました。最後には、全校で投票も行いました。

アンデスメロン派！



レッドメロン派！



### 投票結果

アンデスメロン: 191票  
レッドメロン: 213票



メロンのおいしさ  
にびっくり！



笑顔溢れる給食時間です！



色がグラデーションになっ  
ていることを大発見して、  
教えてくれました！

