

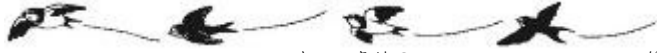
心も体も元気な子どもを育成するために家族みんなで **はやね・はやおき・あさごはん・そとあそび**を実践しよう!!



食育通信

令和8年6月19日
石巻市立住吉小学校

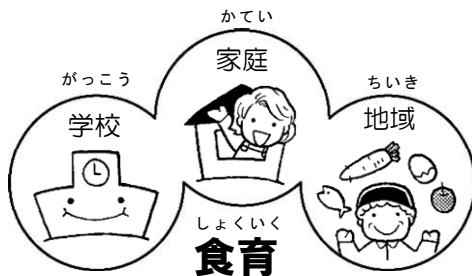
まいつきにち
毎月19日は
しよくいく
食育の日
です



※お子さんと一緒にお読みください。

アジサイがきれいに咲く季節になりました。6月は「食育月間」です！食育の第一歩は、**食べることを楽しむこと**。この時期に美味しくなるきゅうりやトマト、アジなどの旬の食材は、栄養も満点です。雨の日が多く体調を崩しやすい季節ですが、旬のパワーを食べて元気に乗り切りましょう！

6月は食育月間です！



食育は生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践できるように食育の推進が求められています。

子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携して進めることが必要です。ご家庭でのご理解ご協力をお願いします。

住吉小学校での食育月間の取組

◎ 全学年で、外部講師（市や給食センターの栄養士さん、明治乳業の方）を招いて食育の授業を実施します。

6/15	4時間目	3年生
6/23	4時間目	5・6年生
6/25	4時間目	2・4年生
7/2	4時間目	1年生

（試食会あり）

◎ 異学年が交流しながら、ランチルームで会食をします。

6/10	2・6年生
6/17	5・1年生
6/19	3・4年生



いしのまきしよくいくすいしん **石巻市食育推進キャラクター いしのまき隊!**



おいしいおにぎり ありがとうございます! (6/5全校遠足)



食育の授業「ミルク教室～乳牛について～」・・・3年生(6/15)



<3年生の感想より>

- ・乳牛の一生が分かった。一口牛乳を飲もうと思う。
- ・牛が1日に150本も牛乳を出していておどろいた。
- ・乳牛が、役目が終わったらお肉になることを知りました。

家でできる食育チャレンジ:包丁いらず!「ちぎりレタスサラダ」

「緑のなかま(野菜)」をおいしく食べる、お子さんと作れる簡単レシピです。

<材料・作りやすい量>

- ・ レタス: 1/2個
- ・ 韓国のり(または味付けのり): 適量
- ・ ごま油: 大さじ 1、塩: ひとつまみ、白いりごま: 大さじ 1

<作り方とお手伝いポイント>

1. ちぎる: 洗ったレタスとのりを、手で一口大にちぎってボウルに入れます。
2. 混ぜる: ごま油、塩、ごまを加えて、ふんわり混ぜたら完成です!