



6月は「食育月間」です

中学生は、健康づくりの基礎である正しい食習慣を身に付ける時期であるとともに、体力や運動能力が急速に高まる時期でもあります。自己管理能力を身に付け、健康な生活とは何かを考え、食の基礎を習得して、健康な生活のための実践ができるようになります。毎年6月は「食育月間」です。未来の自分のために、できることから始めましょう。

学校給食で行われている食育

ここでは学校給食を通して行われている食育の取組の一例を紹介します。



(1) 望ましい食生活の体得

すこやかな成長と生活習慣病の予防及び改善につながるよう、栄養教諭・学校栄養職員が栄養バランスのとれた献立をたてています。それを繰り返し食べることで体得できるようにしています。

(2) 食を通じたコミュニケーション能力の育成

学校給食を通じて、正しい食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣の形成に努めています。(正しい箸の持ち方、食器の並べ方、作る人への感謝、食べ物への感謝、郷土料理・行事食の実施など。)

(3) 望ましい生活リズムの学習

朝食をとることや早寝早起きの大切さを伝え、1日3食きちんと食べること、おやつを食べ方などもふくめ様々な食生活の学習活動を行っています。

(4) 食を大切にする気持ちから、感謝の気持ちへ

食に関する様々な体験活動や、食前食後の挨拶をきちんとすることで、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の気持ちを育てていきます。

(5) 食の安全の確保

学校給食で使用される食材について、より安全で安心なものを目指し、生産者の顔の見える「我孫子産コシヒカリ」「我孫子産野菜」を市内19校全小中学校で使っています。

農産物直売所からは15校が、月2回「我孫子産野菜の日」として野菜を取り入れた献立を立てています。残る2校は契約農家から直接購入する方法で月1～4回程度取り入れています。市内でとれたお米は玄米で冷蔵保管され、毎週必要な分ずつ精米して学校に届けられています。精白米以外にも、もち米や米粉も我孫子産を使用しています。

食育？ 実はいろいろな場面にあります！

日々の生活の中では、ご家庭で実践していくことが大切になります。大切な子どもたちを“食”という観点から守ってあげること、安心できる食環境を整えていくことが、“大人の食育”であり、家庭の中で子どもたちへの教育へと繋がっていきます。

○家族みんなで食卓を囲みましょう。

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに。

箸の持ち方や食器の扱い方など、マナーを身に付けましょう。

○朝ご飯を必ず食べる習慣を！

朝の時間をゆったりと過ごすことで、心にゆとりが生まれます。

○お手伝いをさせましょう。

一緒に買い物に行く、食事の支度をするなどして、食べ物の旬や選び方などいろいろなことを話しましょう。

○さまざまな味の経験をさせましょう。

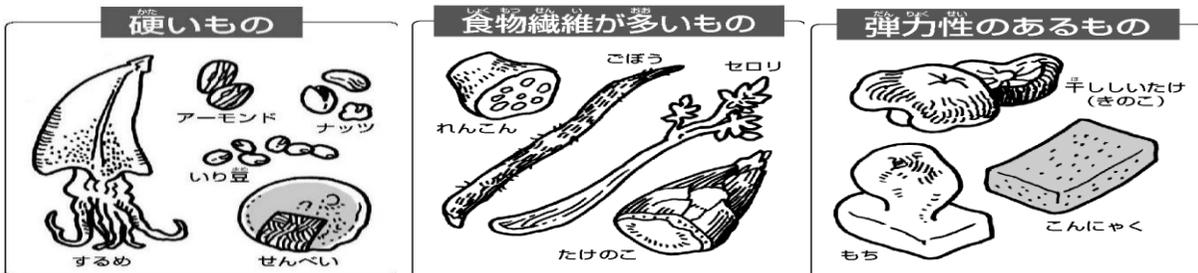
好き嫌いに関係なく、さまざまな味を経験させることで、味覚の幅が広がります。



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

噛む食品を、料理に加えよう！

給食でもよく噛む食材や固い料理は嫌われがちです。たとえば根菜類や身の締まった魚、豆類などです。これらの食材は、昔から和食によく使われてきました。噛む力が低下すると、日本の伝統的な食事をおいしく食べることができなくなってしまいます。家庭でも肉や魚は焼く調理法、素材を大きめに切るなどのひと工夫で噛む食事を意識しましょう。



食中毒に気をつけよう

うっとうしい梅雨の季節がやってきます。給食室では、食中毒の三原則「清潔・迅速・適切な温度管理」をしっかり守って、給食づくりをしていきたいと考えています。皆さんも手洗い、衛生的な配膳、教室の換気、清潔な着衣など、身のまわりの衛生には、十分注意して楽しい会食をしてください。

