

6
月

きゅう しょく 給食だより



6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。さまざまな経験や学習を通して、食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。

しょくいく 食育

ちいく とくいく たいいく きそ ゆた にんげんけいせい
知育・德育・体育の基礎となる豊かな人間形成

しんしん けんこう そうしん
心身の健康の増進

みつ 身に付けたいこと

しょくとお
食を通じ
コミュニケーション

みんなと楽しく食べる。



しきじ 食事のマナー



しせい はいせん はいせん はいせん
姿勢、配膳、はし使い、食べ方など、みんな
と気持ちよく食事ができる。感謝の心をもつて、食前・食後にきちんとあいさつする。

りかい 理解したいこと

しぜん めぐ
自然の恵みなど
かんしゃ かんきょう
への感謝と環境
との調和
じはさん しょくさい
地場産の食材を利用し
た食事や環境に配慮した食生活のあり方が
わかる。

しきぶんか 食文化

むかし だいせつ た
昔から大切に食べられてきた郷土料理や
行事食、伝統に関心をもつ。



おこな 行っていきたいこと

しょくひん あんぜんせい
食品の安全性
かがくとき こなきよ
科学的な根拠に基づき、
しょくひん あんぜんせい
食品の安全性を正しく判断する。



えいよう
栄養のバランス
しょくさい てきせつ せんたく
食材の適切な選択や
「日本型食生活」の
じっせん えいよう
実践など栄養のバランスを考えた食事をする。



しょくせいかつ 食生活リズム

あさ 朝ごはんをはじめ、3食きちんと食事をとる。
はやね はやお
早寝・早起き、時間を決めておやつを食べる、
はくこ はくこ
食後に歯みがきするなど、規則正しく健康的な食生活リズムで生活する。

こうよう かむことの効用

やよいじたい ひみこ しょくじ
弥生時代の卑弥呼の食事
は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」でおぼ覚えましょう。



(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。