

6 月

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。

食育

知育・徳育・体育の基礎となる豊かな人間形成

心身の健康の増進

身に付けたいこと

食を通した  
コミュニケーション

みんなと楽しく食べる。



食事のマナー



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。感謝の心をもって、食前・食後にきちんとあいさつする。

理解したいこと

自然の恵みなど  
への感謝と環境  
との調和



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。

食文化

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。



行っていきたいこと

食品の安全性  
科学的な根拠に基づ  
き、食品の安全性を  
正しく判断する。



栄養のバランス  
食材の適切な選択や  
「日本型食生活」の  
実践など栄養のバ  
ランスを考えた食事  
をする。



食生活リズム



朝ごはんをはじめ、3食きちんと食事をとる。早寝・早起き、時間を決めておやつを食べる、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。

かむことの効用

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「ひみこのはがーぜ」でおぼえましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみこたえアップ大作戦！



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、かみこたえがアップします。