

食育だより

郡山市立中学校第二給食センター

令和3年度 6月発行

6月は「食育月間」です

「食育」は、生きる上での基本であり、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。様々な経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識と、「食」を自ら選択できる力を身につけ、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる人を育てることが目標です。

「食べること」は生きるために欠かせないもの。そして、健康で心豊かな生活を送るうえでも、とても大切です。

特に子どもの頃の食生活は、**一生を通しての健康づくりの基礎**となります。

学校でも教育活動の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でも意識して取り組んでいただくことが大切です。折に触れ、ご家族で話し合ってください。



～ 食卓は食育の宝庫です! ～

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

家庭で取り組める食育

親子でクッキング!



料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。

親子で買い物!



旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。

会話がはさむ食卓!



学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気づくことができます。

食後のお手伝い!



家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。

野菜の栽培・収穫!



見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。

できるところから
始めてみませんか



* 食育で育てたい食べる力について考えてみましょう *

☐ 心と体の健康を維持できる。

☐ 食べ物の選択や食事作りができる。

☐ 日本の食文化を理解して伝えることができる。

☐ 食事の重要性や楽しさを理解できる。

☐ 人と共に食べる楽しさを知ることができる。

☐ 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ。

「朝食について見直そう週間運動」のお知らせ

* 6月7日(月)～11日(金)の1週間、

全校生を対象に朝食摂取状況調査を行います *

朝食は英語で「ブレイクファスト(Breakfast)」といいます。これはもともと「断食(fast)」を「破る(break)」ということからできた言葉だそうです。

寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。実は、朝起きた時、体はエネルギーが不足している状態なのです。もし朝食を食べずに登校すると、お昼の給食までの長い時間“断食状態”が続いてしまうことになり、体が活動モードにならず、授業にも集中できなくなってしまいます。

また、朝食には、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくる役割もあります。睡眠、食事、運動などの生活習慣は連鎖しているため、規則正しい生活リズムを身につけることはとても大切なことです。

1日の始まりに食べる朝食は、成長期のお子さんにとって、とても大切な食事です。成長期の食習慣は大人になった時の食習慣に影響を及ぼす可能性が高いといわれています。

しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけられるよう ご家庭のご協力をお願いします。

《 朝ごはんの働き 》



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはん作りのポイントは

朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れて、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。

主食 **主菜** **副菜** **汁もの** をそろえましょう！



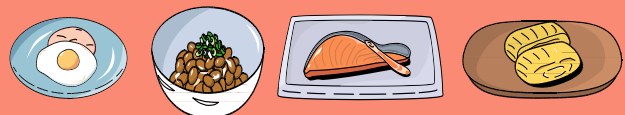
主食 ごはん・パン・麺類など

炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。



主菜 肉・魚・卵・豆（大豆）など

たんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



副菜 野菜・芋・海藻など

ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



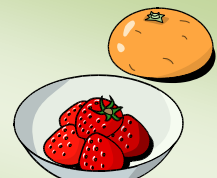
汁もの・飲み物

水分や、野菜を補うことができます。



果物

新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。



プラスもう一品