

食育だより 6月号

西岐波学校給食
共同調理場
令和2年度

梅雨の季節になりました。食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気をつけたいものです。また、6月は食育月間で、6月4日から10日は歯と口の健康週間です。

食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。

健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



かたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



好き嫌いをせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



こんな時は手を洗いましょう



家に帰った時



トイレの後



動物に触った時



鼻をかんだ後



料理をする前



食事の前

手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついてることがあります。体内に細菌やウイルスをとり込まないようにしっかり手を洗うことが重要です。

「食育」は生きる上での基本です! ~毎年6月は「食育月間」

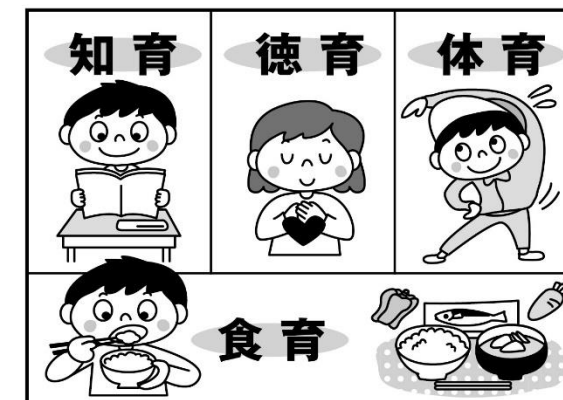
日本は世界でも有数の長寿国ですが、一方で、食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。ほかにも、食を大切にしている心の欠如、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食を巡るさまざまな問題を抱えていることから、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」(食育基本法・第1条より)ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

●食育とは…(食育基本法・前文より)

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

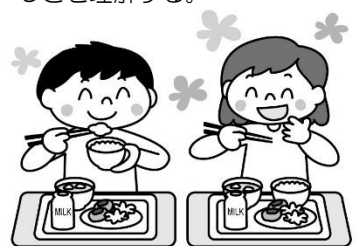
●学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方など、正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身につけるため、下記6つを目標とし、給食の時間をはじめ各教科等と関連付けて食育に取り組んでいます。



★食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。



★心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。



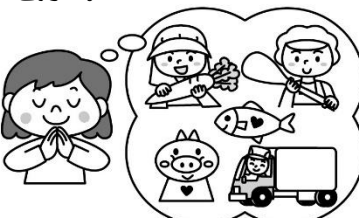
★食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食物の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける。



★感謝の心

食物を大事にし、食物の生産等に関わる人びとへ感謝する心を持つ。



★社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。



★食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

