

食育だより

天城町立学校給食センター

毎月19日は食育の日です!

6月号

令和8年6月19日発行

6月は食育月間 ~家族みんなで取り組みましょう~

子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとても大切にしています。「食事」は、ただ単に食欲を満たすだけのものではありません。なりたいたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食卓「共食」は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

お蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「付けない・増やさない・やっつける」が大切なポイントです。

付けない!



料理の前はせっけんで手洗い。包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

増やさない!



料理をしたらすぐに食べる。保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

やっつける!



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

学校における食育 ~食に関する指導~

学校における食育は、教育活動全体を通して食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。この「資質・能力」は、教科などの学習と同じように「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」という3つの要素で考えられています。

1. 何を知っているか、

何ができるか [知識・技能]

2. 知っていること・できることを

どう使うか [思考力・判断力・表現力など]

★算数で計算を

覚えるように食事のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自身自身の健康を支える一生ものの知識を身に付けていきます。



★「運動した今日はこれを多めに食べよう」

「季節に合った旬の物は何か?」と食生活や食を選択するシーンで、正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育てていきます。

給食の時間で



●地産地消や旬、食文化などを献立で伝え、あいさつやマナーを学び、思いやりの心も育みます。

授業の中で



●家庭科、保健体育、特別活動、生活科、総合、道徳など、食に関連した内容と連携して行います。

個別的な相談指導で



●栄養相談、食物アレルギー対応などを保護者や医療機関と連携して行っています。

3. どのように社会や世界とかかわり、よりよい人生を送るか

【学びに向かう力・人間性等】

★健康や食のさまざまな課題に関心をもち、健やかな食生活を送り、そのための社会づくりにも貢献していく態度を身に付けます。食を通して命や周りの人を大切にする心を育みます。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」でした。給食でも6月8日にかみかみメニューを実施しました。食べ物をよく噛むことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、虫歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。みなさんは一口に何回噛んで食べていますか? この機会によく噛むことを意識してみましょう。