

6月食育だより



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL 24-6210



がつ しょくいくげっかん 6月は食育月間です！

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育推進に取り組むために
設けられた、食育の強化月間です。現在をいきいきと過ごし、生涯にわたって心も体
も健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

しょくいく 食育とは…

食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々
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
を実現することができる人間を育てることです。

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、
子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。

こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。学校では、6つの食育の
視点を持って、給食時間や教科等、様々な場面で食育を行っています。

しょくいく そだ た ちから

食育で育てたい「食べる力」



1 心と身体の健康を維持 できる	2 食事の重要性や楽しさを理解 する	3 食べ物の選択や 食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる (社会性)	5 日本の食文化を理解し 伝えることができる	6 食べ物やつくる人 への感謝の心

家庭でも食育に取り組もう！



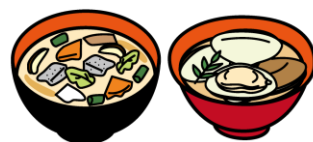
買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく
食卓を囲む

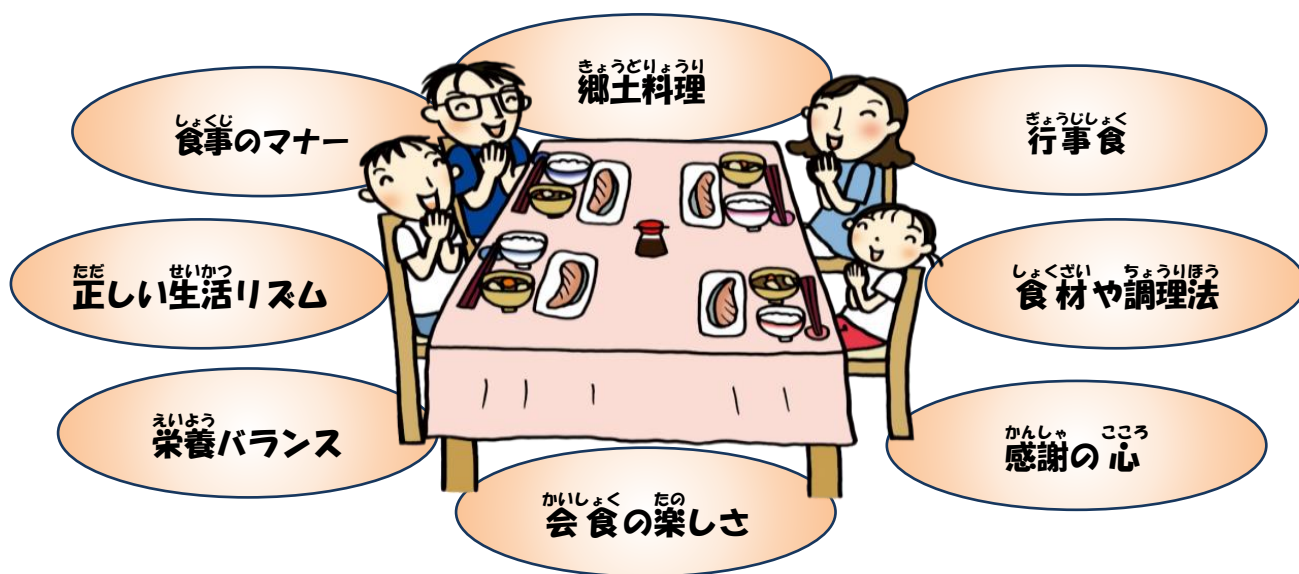


地域の郷土料理や
行事食を味わう



食事は「共食」を！

一人だけではなく、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。家族が食卓を囲んで、共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であり子どもの豊かな心をはぐくむ大切な場です。



「家族でいただきますの日」

群馬県では、毎月19日を「家族でいただきますの日」に制定しています。家族そろって、テレビを消し、その日のごはんのこと、学校のこと、給食のことなどを話しながら、楽しい時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか？

食べ物は体をつくり、食べる環境は心を育てます。「たかが食事」と思わず、なるべく都合をつけて、家族の誰かと食卓を囲む機会をつくりましょう！

