

令和8年度



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

食育とは、「『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」とされています。（食育基本法）

「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。現在を生き生きと過ごし、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、「食育すること」について少し考えてみませんか？



『ぐんま食育こころプラン』が新しくなりました！！

群馬県ではすべての県民の「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育を目指し、今年度から群馬県食育推進計画（第5次）『ぐんま食育こころプラン』を策定・始動しました。

ご家庭ではどうですか？（第4次の最終評価からみてきた子どもたちの課題）

①朝ご飯を食べずに登校する子どもが増えています。



②家族や仲間と一緒に食卓を囲む機会が減っています。



③郷土料理や地場産物を知る人や伝える人が減っています。



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。

学校の食育の視点

食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。

心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。

食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。

感謝の心



食べ物を大事にし、食事にかかわる人々に感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

食文化



各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。

家庭でも実践してみませんか！

一緒に食事の
支度や片付けをする

家族で食卓を囲む
回数を増やす

朝ごはんを
毎日しっかり食べる

買い物や調理の経験は食べ物
大切にすることを育みます！

会話を楽しみながら、みんなで食卓を
囲む「共食」の時間は、子どもの
心の健康にもつながります！

早寝・早起き・朝ごはん
生活リズムを整えましょう！

栄養バランスを
意識する

主食・主菜・副菜を
そろえると栄養バランス
が良くなります！

様々な味を
経験する

味覚の幅が広がります。
どんな味がするか
楽しむことができると、
食べる意欲も
高まります！



行事食や郷土料理、
地場産物を取り入れる

伝統的な食文化や自分の住んでいる地域に
関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を
育みます！

ライフステージ別に見る食育の取組

生まれてから生涯、食べることはつづいていきます。年代によって食へのかわり方は変わっていき、その時期に添った食の課題があります。生涯を通じて健康でいるために食に関心を持ち健やかな毎日を送っていきたいですね。

乳幼児期



食べる意欲の基礎をつくり、
食の体験を広げる。

学童・思春期



食の体験を深め、自分らしい
食生活を実現する。

青年・成人期



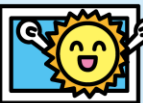
健全な食生活を実践し、
次世代へ伝える。

高齢期



食を通じた豊かな生活の
実践、次世代へ食文化や食に
関する知識や経験を伝える。

こんなことから始めてみませんか？

 朝ごはんを 食べる習慣を 身につける 	ゆっくり、 よくかんで 食べる 	塩分のとり過ぎに 気をつけ、 「適塩」を 意識する 
---	---	--

食に関することは、すべて食育につながります。できることから始めましょう！