



# たべもの教室

令和8年6月  
糸島市立前原小学校  
糸島市学校給食会



## 6月は「食育月間」です

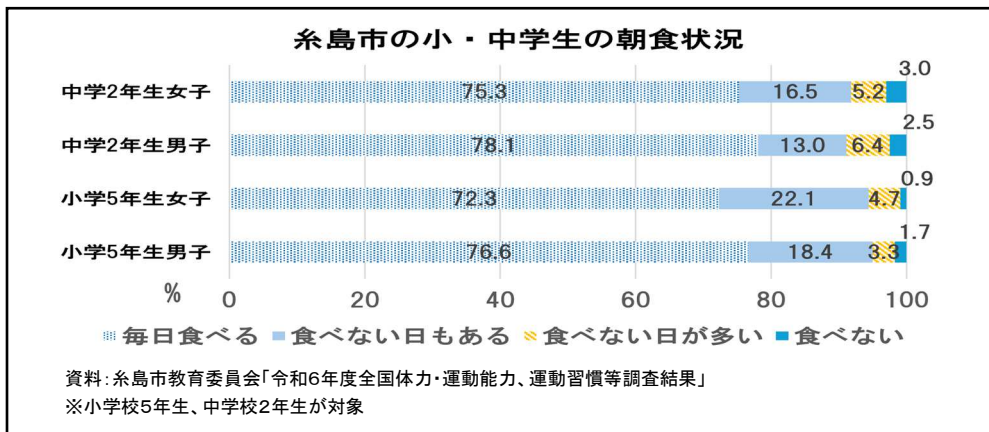
2005年6月に食育基本法が制定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。食育は、「生きる力」を育むための基礎となります。また、食事はコミュニケーションの場でもあり、生活に喜びや楽しみをもたらします。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どもの頃の食事がとても重要です。

## 元気のもと「朝食」から！



午前中から元気に活動するために、朝食はとても重要です。朝食を食べることで寝ている間に低下した体温が上がり、腸の動きが活発になり、脳にエネルギーが供給されて集中力も高まります。毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査や体力テストの合計点が高い傾向にあるという調査結果も報告されています。

以下は、糸島市の令和6年度 小学5年生、中学2年生対象の朝食摂取状況です。小学生に比べ中学生は食べない人が増えていることがわかります。現在、朝食を食べていない人は、おにぎり、パン、バナナなど手軽なものから始めて、まずは「朝食を食べる習慣」を作りましょう。



## 家庭で取り組める食育

お子様と一緒に毎日の生活の中でできる食育を紹介します。



### 食事の時間以外でできること

#### ・一緒に買い物に行く。

一緒に買い物に行き、旬の食材、糸島の食材を選んだり、消費期限や食品表示を確認したりしましょう。

#### ・料理を一緒にする。

野菜を洗う、切るなど、簡単な調理を一緒にしましょう。役にたっているという意識から自己肯定感も高まります。

#### ・食器の準備・後片付けをする。

お箸の並べ方や正しい食器の置き方について考えるきっかけになるほか、毎日の食事の準備や片付けの大変さがわかります。



### 食事の時間にできること

#### ・できるだけ家族そろって食事をする。

誰かと楽しく食事をした経験は、子どもの幸福感へつながります。

#### ・感謝の気持ちをこめてあいさつをする。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知り、毎日の食事に感謝の気持ちをもつことができます。

#### ・よくかんで、五感で味わって食べる。

よくかんで、五感を使って料理の香り、色、音、食感、味を確かめながら食べると、よりおいしく感じ、食事の時間がより豊かになります。



**日常の小さな実践が、食育の第一歩です。できることから始めてみましょう！**

## 学校給食での「食育」の取組

糸島市の学校給食では、毎年のテーマに沿った食育の日の献立、郷土料理や世界の料理、旬の食材や地産地消を意識した献立等を作成し、毎日子どもたちに紹介しています。今年度の食育の日（毎月19日）のテーマは「食と健康」です。今後、「水分補給」や「旬の食材」、「腸内環境」などについて献立表で紹介していく予定ですので、ぜひお子さまと一緒に確認してみてください。