

たべものきょうしつ



令和8年6月9日
可也小学校
文責 出利葉

食べることは「生きること」 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。食べることは「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、子どもの頃からの食習慣が重要です。

元気のもと「朝食」から！



朝から元気に活動するためには、朝食がとても重要になります。寝ている間に低下した体温を上げ、腸の働きが活発になり、脳にエネルギー補給がされて集中力が高まります。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、という調査結果が報告されています。

朝食を食べる習慣がない人は、おにぎりやパン、バナナなど、手軽なものから始めてみるのもいいですね。朝食をしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくっていきましょう。

家庭で取り組む食育

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せんか？

一緒に買い物に行く 	料理を一緒にする 	食器の準備・後片付けをする 	家族そろって食事をする 	感謝の心をもってあいさつする 	よくかんで食べる 五感で味わって 食べる
----------------------	---------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------	---

給食での「食育」の取組

糸島市の学校給食では、毎月の食育の日の献立と地産地消に取り組んでいます。今年度の食育の日（毎月19日）のテーマは、「食と健康」です。また、地域のものを食べることが、その地域の生産者を応援し、地域を活性化することにつながるため、地産地消を推進しています。糸島市では、さまざまな食材がとれますので、ご家庭でも意識して取り入れてみてください。

〇給食にかかわっている人に感謝して食べよう

糸島市の給食のお米は、すべて糸島産のお米です。
野菜は「井田原有機農業栽培研究会」という生産者グループや志摩の四季などから新鮮な野菜や果物を納めてもらっています。
また、しょうゆやみそなどの調味料も糸島の物を使用しています。

〇給食の献立について

毎日の給食にはねらいがあります。給食の献立を通して、食文化や食習慣が理解できるように、世界の料理や郷土料理、健康を考えた料理などをとりいれています。

きょうの給食は何か？

どんなものが

使われているのかな？

盛りつけはどうするのかな？

世界の料理

健康を考える料理
「よくかむ」



スペイン「パエリア」



「高野豆腐の甘酢いため」