



たべもの教室

令和7年度6月
糸島市立志摩中学校
糸島市学校給食会

毎年6月は食育月間、19日は食育の日です

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。食育は、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。この機会に、「食育」について考え、実践してみましょう。

第4次食育推進基本計画について

「食育推進基本計画」は、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めたものです。令和3年度から推進している第4次食育推進基本計画は、今年度までの5年間の計画で、3つの重点事項と、16の目標値が掲げられています。16の目標値の一部は、SDGsの考え方を踏まえた食育の推進や重点項目に対応した食育の観点から設定されました。その中で、ご家庭でぜひ意識していただきたい内容を紹介します。

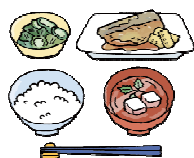


「食育」について考え、実践しましょう

「食事の“時間や栄養”について一緒に考える」「和食を意識して食卓に取り入れ、話題にしたりする」「一緒に食材の買い物に行く」等、ささいなことでも、食育になります。ぜひご家庭で、お子様と「食」について考えてみましょう。毎日の給食の献立を、ご家庭で話題にするのもいいですね。

他にも…

食器の並べ方



はしのもち方



食事のあいさつ



日頃の食事のマナーを考えてみましょう

食べものや食に関わる人に
感謝の気持ちを持ちましょう

朝食を食べる習慣をつけましょう



朝食は、午前中の活動に必要なエネルギーや栄養素を得るだけでなく、脳や体を目覚めさせて1日のリズムを作る大切な食事です。近年の朝食の欠食率は増加傾向にあり、「食べる時間がない」「食欲がない」といった理由が多く挙がっています。朝食を食べて毎日元気に過ごすために、「生活リズム」についても考えましょう。



～お子様と一緒に、考えてみてください～

- ☑ 夜は早めに、決まった時間に寝る ⇒ () までに寝る
- ☑ できるだけ決まった時間に食事をする
⇒ 朝食()、夕食()
- ☑ 夜食はひかえ、朝は余裕をもって起きる

家族で一緒に食べましょう

家族で食卓を囲み、食事をとりながらコミュニケーションをとる“共食”は、子どもが「食の楽しさ」を実感し、心の豊かさにつながります。また、食事のマナーや正しい食習慣を習得する場にもなります。家族や友達と一緒に食事をする時間を、大切にしましょう。



糸島の食材を味わいましょう

豊かな自然に恵まれている糸島は、おいしい食材がたくさんあります。糸島の食材を選ぶことは、住んでいるまちを応援することにつながります。また、収穫してから輸送距離が短くなるため、より新鮮な状態で手に入り、環境にもよいです。



これから、ピーマンやきゅうり、オクラ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトなど、たくさんの夏野菜が糸島で収穫されます。糸島の食材を意識して取り入れ、味わってみませんか。



志摩中学校では10月に弁当の日があります。お子さんと一緒に糸島の食材について考えてみませんか。