



たべもの教室

令和8年6月
糸島市立志摩中学校
糸島市学校給食会



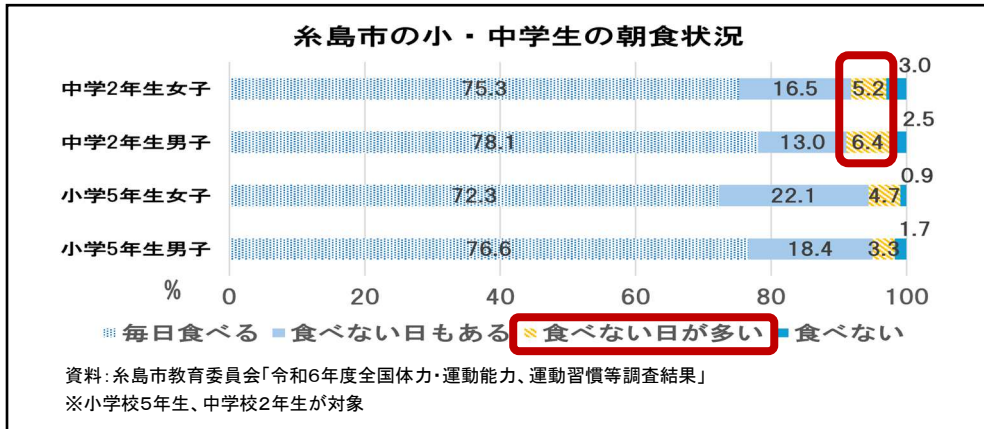
6月は「食育月間」です

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、朝食はとても重要です。寝ている間に低下した体温を上げ、腸の動きが活発になり、脳にエネルギー補給が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。



糸島市の令和6年度 小学5年生、中学2年生対象の朝食状況です。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ほしいと思います。朝食を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

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。



食事の前のできること

一緒に買い物に行く。

旬の食材、地域の食材を一緒に選んだり、消費期限や食品表示を確認したりすることで食への興味関心が高まります。

料理を一緒にする。

野菜を洗う、切るなど、簡単な調理をさせることで調理への興味関心が高まります。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。

食事の準備や片付けには手間がかかることがわかります。お箸の並べ方や正しい食器の置き方を一緒に確認できます。



食事中のできること

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。

感謝の心をもってあいさつする。

「いただきます」「ごちそうさま」にどんな思いがこめられているかを伝えることができます。

よくかんで食べ、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せんか？

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、地産地消については、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ります。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。