



食は「生きる上での基本」です。そして食育は、食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。子どもだけではなく、すべての世代で食育を推進していく必要があります。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にいただければと思います。

**食育とは… (食育基本法・前文より)**

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎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人間を育てること

**学校での「食育」は…**

学校給食は、学校での教育活動の1つに位置づけられています。学校教育の指針である「学習指導要領」では、食育についてご家庭や地域社会と連携を図りながら学校全体で取り組んでいくことが示されています。学校で行う食育は以下の6つの観点から進められています。



**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、食事に力を入れる人々に感謝する。



**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。



**家庭で取り組みたい「食育」と、その効果**

**家族みんなで食卓を囲む**

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理体験を通して、食に対して興味・関心が高まります。

**朝ごはんを食べる習慣をつける**

1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

**体を動かす機会をつくる**

おなかのすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

**行事食や郷土料理を取り入れる**

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切にする心を育みます。

**さまざまな味を経験させる**

味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

**減塩を心がける**

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

**家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる**

食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

献立表は、毎月配布します。必ず目を通していただきお子さんがどんな給食を食べているのか確認してください。また、ご家庭の献立や食生活の参考に ご活用ください。

【給食費について】  
給食費の指定口座からの引き落としは6月6日(月)です