

6月食育だより



令和4年5月31日
中野区立中野第一小学校

雨の季節が近付いています。夏本番のように暑い日があったり、湿度が高い日があったりと体調を崩しがちです。手洗いやうがいなど、身近な衛生管理にも気を付けて過ごしましょう。

食育月間

毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて、『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」とことと位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

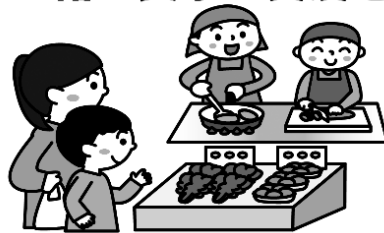


家族みんなで食卓を囲む



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



おなかが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、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる



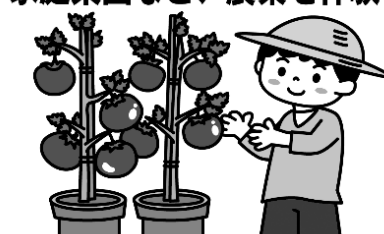
味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

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。

給食の約束

あたらし せい かつ よう しき

「新しい生活様式」バージョン



みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や
後片付けをし、マナーやルールを守って過ごしましょう。



まど あ きょうしつ ない
窓やドアを開けて教室を換気
かん き 換気
かん き 換気

つくえ うえ
机の上をきれいに片づけ
きれいに片づけ

て あら
せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふき
せいけつ 清潔なハンカチやタオルでふき
て ころ 手の甲 手のひら 指の間 手首

きゅうしよくとう ばん
給食当番は、身支度をしっかりと整え
み じ たく 身支度をしっかりと整え
ごとの

はつねつ ふくつう げり は け
※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど
たいちよう わる ばあい きゅうしよくとうばん
体調が悪い場合、給食当番はできません。

きゅうしよくとう ばん
給食当番以外の人は、席で静かに待ち
い がい ひと 以外の人は、席で静かに待ち
せき しず 席で静かに待ち
ま 待ち

「いただきます」のあいさつをしてから、マスクを外
いただきます
いただきます

し せい
姿勢よく、前をむいて静かに食べ
まへ しず 前をむいて静かに食べ
た 食べ
※食べているときは、なるべくしゃべりません。

た もの た
食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べ
おお 大きさにして、よくかんで食べ
かむ かむ

はやく つ こ す
※早食いや詰め込み過ぎは、食べ物がのどに詰まり窒息する危険があります。

にが て た もの
苦手な食べ物でも、ひと口食べてみ
くち た ひと口食べてみ
ぱくつ

き
決められた時間内に、食べ終わるよう
じ かん ない 時間内に、食べ終わるよう
た お 食べ終わるよう
し ま し ょ う

「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクを
ごちそうさまでした
ごちそうさまでした

た のこ
食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ね
しよつかん もど 食べ残しは、それぞれの食缶に戻し、食器は種類ごとに重ね
しよつき しゅらい 食器は種類ごとに重ね
かさ 重ね