

# 食育だより いただきます！

4月号  
宇都宮市立国本中学校



「あなたはあなたの食べたものでできている」 You are what you eat  
 身体や心の健康は、毎日、何をどう食べたかで決まる。ということです。  
 新学期、心新たに何かを始めてみませんか？

## 食卓は食育の宝庫です！

|            |  |   |   |
|------------|--|---|---|
| 家庭で取り組める食育 | <b>親子でクッキング！</b>                                 | <b>親子で買い物！</b>                                    | <b>会話がはずむ食卓！</b>                                  |
|            |  |   |   |
|            | 料理を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。「各家庭の味」をぜひ子どもたちに伝えてください。 | 旬や、食べ物の値段から社会や経済のことまで。買い物は、子どもたちにとって貴重な学びの場になります。 | 学校のことなどを話すことで表現力が磨かれます。子どもの様子の変化にもいち早く気付くことができます。 |
|            | <b>食後のお手伝い！</b>                                  | <b>野菜の栽培・収穫！</b>                                  | <b>できるところから始めてみませんか</b>                           |
|            |  |   |   |
|            | 家族の一員としての自覚をもたせ、役割をきちんと与えることで社会性や自立心を育みます。       | 見慣れた食品にも生物としての命があることが実感できます。食べ物を慈しみ、大切に作る心が育まれます。 |   |