



6月は「食育月間」です

～生きる力を育てる食育の推進～

子供たちが健やかに成長し、元気に勉強や運動をするためには、規則正しいバランスのとれた食事をするのが大切です。また今だけではなく、生涯を通して健全な食生活を送るためには、子供の頃からの正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける必要があります。学校では給食の時間や家庭科の授業、委員会での取り組みなど教育活動全体を通して、食に関する指導を行っています。また学校と家庭が連携し食育に取り組むことが、より効果的です。

「食育」とは・・・国が定める「食育基本法」では、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、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と位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」

家族みんなで実践！

◆朝ごはん食べる習慣をつける



脳と体を目覚めさせ、1日の生活リズムが整い、元気に活動することが出来ます。そのためにも早寝早起きを心がけましょう。

◆ゆっくりとよくかんで食べる



あごの発達や虫歯予防、脳の活性を促すなど様々な効果が期待されます。満腹感を得やすくなり肥満防止にもつながります。

◆栄養のバランスを考えた食事を



必要な栄養素を過不足なくとることは健康の増進につながります。子供の時から正しい食習慣を身に付けることが大切です。

◆食べ残しなど食品ロスをなくす

食べ物を大切にすることを心がけましょう。持続可能な社会を構築しようとする態度を身に付けることが出来ます。



◆日本の食文化を伝える

郷土料理や行事食を取り入れることで、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はぐくみます。



◆家庭で作物を育てる体験を

育てる喜びや自然の恵みにふれることで、食べ物の大切さに気づき、食に対する感謝の気持ちが芽生えます。



地域学校園食事マナー週間があります

鬼怒地域学校園（鬼怒中、御幸小、平石北小、平石中央小、御幸が原小）では6/24(月)～28(金)を食事マナー週間とし、委員会の児童を中心に給食を食べる時のマナーについて考える取り組みを実施する予定です。食べる時の挨拶や姿勢、食べ残しなど、食事の基本的なマナーについてご家庭でも話題にいただき、学校と家庭が連携した取り組みにしていただけると有難いです。

日替わりでテーマを設定します

- 24日(月) 食べる時の姿勢
- 25日(火) 食器の置き方
- 26日(水) おはしの持ち方
- 27日(木) 食べ残しを減らす
- 28日(金) 食事のあいさつ