

食育だより

平成30年6月 No. 3
大阪市立大隅東小学校
(作成: 東淀川区栄養教諭)

保護者のみなさまへ

食育月間について

6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、様々な経験を通し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力を育むことを目指しています。こうした食育が重要とされる背景には、近年、食に関連した様々な問題が浮上していることがあります。

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
食生活を見直してみよう!



食に関連した様々な問題



• 食べ物を大切にする心の希薄さ



• 栄養バランスの偏りや不規則な食事などによる肥満や生活習慣病の増加

- 食の安全や信頼に関わる問題
- 外国からの食料輸入に依存する問題
- 伝統ある食文化の継承の問題 など



子どもの食育は、家庭・学校・地域などが連携して進める必要があります。子ども達が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育てられるように、学校において6つの食に関する指導の目標が設定されています。

- 心身の健康
望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理、実践する。



学校の食育6つの目標

- 食事の重要性
食事の重要性や喜び、楽しさを理解する。
- 食品を選択する能力
正しい知識や情報で、食品の品質や安全性などについて判断する。



6月

おすすめ簡単クッキングメニュー

(給食の献立より)

「ツナと野菜のオイスターソースいため」(材料: 4人分)

- ツナ(油漬缶フレーク) 100g
- キャベツ(色紙切り) 1/6個(250g程度)
- ピーマン 2個
- サラダ油 小さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- オイスターソース 大さじ1/2

(作り方)

- ①ツナは十分に油をきる。
- ②サラダ油を熱し、キャベツ、ツナ、ピーマンの順に加えていためる。
- ③火が通れば、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。

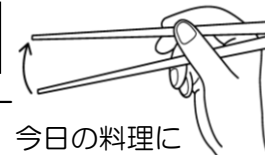


★家庭で実践★ Let's食育

毎日の食事の中で、家庭でも食育を実践してください。家族で食事をするだけでも食育につながります。家庭の食卓は、食育の宝庫です。

食卓を共に囲む!!

はしの持ち方や食事のマナーなどを伝えることができます。今日の料理に使われている食べ物の話をする事で、食に関する知識を身につけることもできます。朝食を必ず食べるといった望ましい食習慣を形成する場にもなります。



準備や後片付けを手伝う!!

家族の一員としての自覚を持つことになり、社会性や自立心が育まれます。



料理をする!!

食に関する知識を身につけるだけでなく、料理を通じた会話を楽しむこともできます。また、家庭の味を伝えることもできます。

買い物に行く!!

食べ物の旬や価格、産地、品質、安全性など、貴重な学びの場になります。



感謝の心

食べ物を大切にし、生産などに関わる人達に感謝する。



社会性

食事のマナーや食事を通じた豊かな人間関係を身につける。



食文化

地域の産物や食文化、食の歴史などを理解し、尊重する心を持つ。

