



いただきます



令和8年6月
大阪府立南大江小学校

食育について知ろう

食育とは、「食べる」ことについて知り、自分自身で健康的な食生活ができる人を育てることです。

毎年6月は、食育月間です。毎日食べている身近な「食」。その中で今回は「食事のマナー」について、みんなで考えてみましょう。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

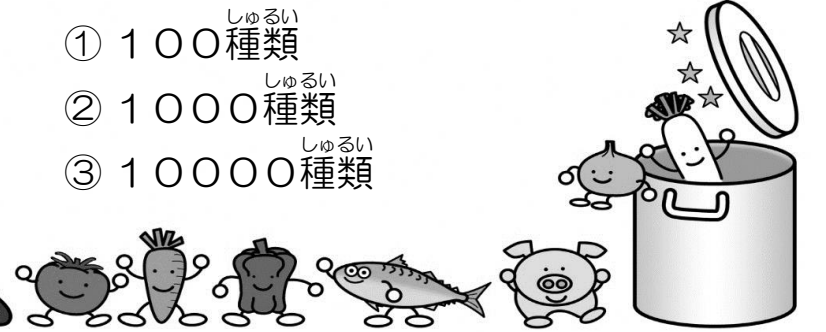


給食にでてくる旬の食べものクイズ

6月30日(火)「フレッシュトマトのスープ煮」

トマトは世界中に何種類あるでしょう。

- ① 100種類
- ② 1000種類
- ③ 10000種類



食事のマナー

口に食べものを入れたまま話をしない



食べている途中で立ち歩かない



食事にふさわしい話をする



ちゃわんやしるわんをもって食べる



給食時間だけではなく、おうちでも気を付けましょう!

体によい姿勢で食べる



食を通じて身につけたい6つの力

食事の重要性

* 食べることの大切さを知り、みんなで楽しく食べる。

心身の健康

* 朝・昼・夜、バランスよく食べる。

食品を選択する力

* 栄養を考えて、食品を選ぶ力を身につける。

感謝の心

* 「いただきます。」「ごちそうさまでした。」は心をこめて言う。

社会性

* みんなで協力して準備や後かたづけをし、マナーを考えて食べる。

食文化

* 食べものの産地や、季節の行事にちなんだ料理があることを知る。

