

# きゅうしょくだより

## しょくいく 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。

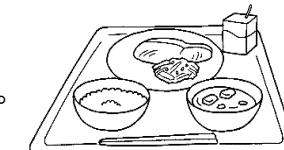
### 食を通じて身につけたい6つの力

#### 食事の重ようせい

\*食べることの大切さを知り、みんなで楽しく食べる。

#### 心身のけんこう

\*朝・昼・夜、バランスよく食べる。



#### 食品をせんたくする力

\*えいようを考えて、食品をえらぶ力を身につける。

#### 感しやの心

\*「いただきます。」「ごちそうさまでした。」は心をこめて言う。

#### 社会せい

\*みんなで力を合わせてじゅんびや後かたづけをし、マナーを考えて食べる。

#### 食文化

\*食べもののさん地や、きせつの行事にちなんだりょうりがあることを知る。

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



## きゅうしょく 給食にてくる旬の食べものクイズ

6月11日(火)「クインシーメロン」

「クインシーメロン」の果肉(食べる部分)の色は  
なにいろ何色でしょう。

- ① 白色 ② オレンジ色 ③ 青色



## ◆◆ 食事のマナー ◆◆

◆ 口に食べ物を入れたまま  
はなし話をしない



◆ 食べていると中で  
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



きゅうしょくじかん  
給食時間だけではなく、  
おうちでも気をつけ  
ましょう！

◆ 体によいしせいで食べる

