

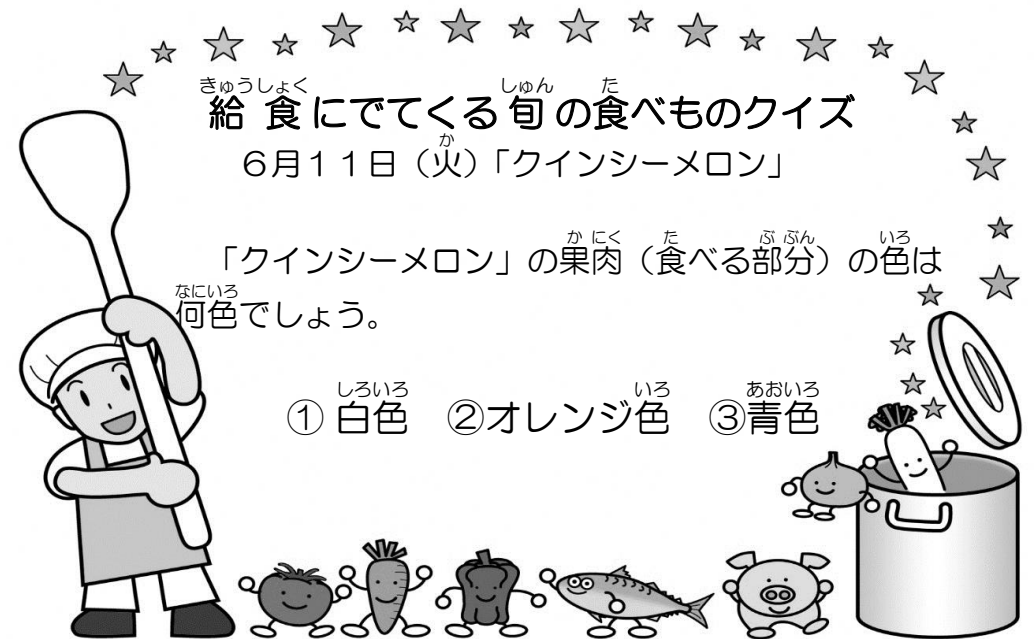
きゅうしょくだより

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。

令和6年6月 No.3
おおさか しりつおすみひがししょうがっこう
大阪市立大隅東小学校
さくせい ひがしよどがわく えいようきょうしょくいん
(作成：東淀川区栄養教職員)



給食にでてくる旬の食べもののクイズ

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

◆口に食べものを入れたまま話をしてはいけない



◆食べていると途中で立ち歩かない



給食時間だけではなく、おうちでも気を付けましょう！

◆食事にふさわしい話をする



◆ちゃんやしるわんをもって食べる



◆体によいしせいで食べる



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。

感しゃのこころ

* 「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ぴやあとかたづけをし、マナーを考えて食べる。

食文化

* 食べもののさんぢや、きせつの行事にちなんだりょうりがあることを知る。

