

食育だより

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)

保護者のみなさまへ

6月は食育月間です

6月は食育月間です。また毎月19日は、食育の日となっています。
食べることは、生きるために欠くことのできないものです。

特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。
この機会に「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、「食べる力」＝「生きる力」を育む「食育」について考えてみましょう。



☆家庭でできる食育活動☆

「食育」は特別なことをする必要はありません。

普段の生活の中で行なうことがお子さまにとって、大切な「食育」になります。

◎買い物に行く

食べものの旬や価格、産地、品質、安全性など、貴重な学びの場になります。



◎料理をする

「買ってきた野菜はなぜ洗うの?」「献立によって切り方が違うのはなぜ?」など、お子さまにとって疑問に思い、考えることは大切です。

また、料理中の包丁や火の使い方など、危険なものを安全に正しく取り扱う方法を教えるチャンスになります。



◎準備や後片づけを手伝う

家族の一員としての自覚をもつことになり、社会性や自立心が育まれます。

また、お手伝いをすることから、食材を生産してくれる方や、食事を作ってくれる方への感謝の心を育むことにもつながります。



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)

◎食卓を共に囲む

みんなで一緒に食卓を囲んで、共(とも)に食べることを「共食(きょうしょく)」といいます。

お椀やはしの持ち方などの食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる大切さや食べものや食文化を大事にする気持ちなどを、お子さまに伝えるよい機会にもなります。家庭での共食が難しいお子さまたちには、子ども食堂などの共食の機会を提供する取り組みも増えています。



◎フードロスについて考えてみよう

売れ残りや期限切れの食品、食べ残しなど、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品ロスが、1年間で約523万トン発生しています。(国民1人あたり、毎日、お茶わん約1杯分)

食品ロスを減らすために、私たちはどのようなことを心がけたらよいのかを考えてみましょう。



他にも…

農林漁業の体験や食品工場、市場などを見学したり、食に関する絵本を読んだり、食に関するクイズを楽しんだりすることも、「食育」につながります。

【おすすめの給食メニュー】

「オクラの甘酢あえ」(材料:4人分)

- ・オクラ 1パック(8~10本)
- ・砂糖 小さじ1
- ・米酢 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1/5

(作り方)

- ① オクラは3cm幅に切り、ゆでる。
- ② 砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、ゆでたオクラにかけ、あえる。



「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。