

保護者向け食育情報

# 食育だより 5月

令和8(2026)年  
 大阪市立鯉江東小学校  
 城東区栄養教職員



下記の「家庭での食育」は、今日から取り組むことができるものばかりです。  
 子どもが食に興味を持つこと、食事を楽しいと思えることが食育への第一歩です。

## 楽しく食育!



成長期の子どもへの食育は、子どもたちが生涯にわたって、健やかに生きていくことができるように、食育の基礎をつくるために行われるものです。子どもの頃に身についた食習慣は、大人になってもなかなか変わりません。食生活の乱れは、子どもたちの肥満、痩身、体力低下、そして学力低下にも関係しています。将来の子どもたちの健康のために、家庭での食生活を見直してみましよう。

### \* 食育を通して育まれること

- 健康な体をつくる  
 食材の栄養素、バランスの良い食事を知ると、病気を防ぐことができます。
- 心の安定を保つ  
 食事を通してコミュニケーションをとり、食事を家族ととる楽しさを感じることで心の安定が図れます。
- 体力や学力アップが期待できる  
 体や脳に十分な栄養がいきわたることで、やる気や元気がでて、学習に対する集中力にもつながります。
- 食事のマナーが身につく  
 食事のマナーが身につくと食事の時間がより楽しくなり、外食や特別な場でも自信をもって過ごせるようになります。
- 感謝の気持ちが育つ  
 食べ物ができるまでの過程や調理方法などを知ると感謝の気持ちが育ちます。

### \* 気軽に取り組める「家庭での食育」

- 一緒に食材を買いに行く  
 売り場に行くことで、季節の野菜や果物などの「旬」を学べます。また切り身ではない一匹丸ごとの魚や、殻がついたままのえびなど、食材そのものを見て知ることができます。食材の選び方や値段、産地や旬の食べ物について話をするのも食育につながります。
- 誰かと一緒に食べる  
 家族で一緒に食事をする、食事のマナーを学ぶことができ、ともに食事を楽しむことで得られる幸福感が心の安定につながります。
- 料理や準備・片づけを手伝ってもらう  
 家族の一員としての役割を認識し、食材がどう調理されてどう提供するのかを学び、自分が支度した食事をおいしく食べてもらう喜びを実感できます。
- 1日3食規則正しく食べる  
 食事は、1日に必要な栄養素をとるだけでなく、生活リズムも整えます。
- 野菜や果物を育てる  
 実際に育ててみることで、栽培の大変さや収穫の喜びを感じることができます。自分が育てた野菜に興味を持つことで、好き嫌いが減るかもしれません。