

# えいようだより

令和2(2020)年 6月

～保護者のため～

大阪府 大阪市立南津守小学校

が つ し ゃ く い く げ っ か ん

## 6月は食育月間です

まいつき にち し ゃ く い く ひ  
毎月19日は食育の日

まいとし がつ し ゃ く い く げ っ か ん まいつき にち し ゃ く い く ひ  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

た い う え か け ん こ う せ い か つ お く き ほ ん  
食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となる  
ものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。  
この機会に、ぜひご家庭でも日頃の食生活について見直してみてください。

### かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！

だい じ おおさか し し ゃ く い く す い し ん け い か く  
～第3次大阪市食育推進計画 スローガン～

おおさか し し み ん ひ と り し ゃ く か ん ち し き し ゃ く せ ん た く の う り よ く  
大阪市では、市民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する能力  
を養い、健全な食生活と心豊かな生活を送ることができるよう、平成  
30(2018)年度より第3次大阪市食育推進計画が策定されました。



#### し ゃ く い く す い し ん 食育推進7つの 基本テーマ

た  
バランスよく食べよう



あさ た  
朝ごはんを食べよう



やさい た  
野菜を食べよう



いっしょ た  
一緒に食べよう



か た  
よく噛んで食べよう



よくみ た  
よく見て食べよう



たいせつ た  
大切に食べよう



## か て い し ゃ く い く 家庭での食育

あさ た し ゃ う か ん  
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

あさ ご ぜん ち ゅ う の う か ら だ  
朝ごはんは午前中の脳や体  
のエネルギー源になります。朝  
ごはんをしっかり食べるために  
生活リズムを整えましょう。



き せ つ ち い き た も の い  
季節や地域の食べ物をとり入れましょう

し ゃ ん た え い よ う か  
旬の食べものは、栄養価が  
高く味や香りもよいです。旬  
の食べ物や地域に伝わる郷  
土料理を味わいましょう。



て つ だ し ゃ う か ん  
お手伝いをする習慣をつけましょう

こ い っ し ゃ か も の  
子どもと一緒に買い物に  
行ったり、食事の支度をし  
たりすることで、食に関心  
を持つことができます。



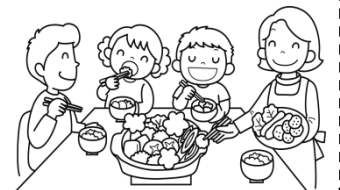
あ じ け い け ん  
いろいろな味を経験しましょう

こ す き ら  
子どものうちから、好き嫌い  
に関係なく、いろいろな味を経  
験することで、味覚の幅が広が  
ります。



か ぞ く し ゃ く た く か こ  
家族で食卓を囲みましょう

か ぞ く し ゃ く し  
できるだけ家族そろって食事をしましょう。食事の場は、  
コミュニケーションの場として重要な役割を担います。食事  
のあいさつや、はしの持ち方などの食事のマナーも身につけ  
られるようにしましょう。



## が っ こ う し ゃ く い く 学校での食育

が っ こ う し ゃ く い く じ か ん し ゃ く か ん し ど う い  
学校での食育の時間は「食に関する指導」と言われています。食に関する指導  
は、給食の時間はもちろんのこと、国語・社会・理科・生活科・家庭科・体育な  
どの教科や学級活動・総合的な学習の時間など様々な時間で行われています。  
が っ こ う き ゅ う し ゃ く え い よ う  
学校給食では、栄養バランスのとれた献立で心身の健康を育むとともに、日本  
でんとうりようり が い こ く り ょ う り き せ つ た も の い こ  
の伝統料理、外国の料理、季節の食べ物などをとり入れ、子どもたちに食べる楽  
しさを伝えています。