

えいようだより

令和2(2020)年 6月

～保護者のかたへ～

おおさかしりつみなみつもりしょうがっこう
大阪市立南津守小学校

がつ しょくいくげつかん

6月は食育月間です

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日

まいとし がつ しょくいくげつかん まいつき にち しょくいく 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！

～第3次大阪市食育推進計画 スローガン～

おおさかし しのみひとり しょく かん ちしき しょく せんたく のうりょく
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
やしな けんせん しょくせいかつ こころゆた せいかつ おく へいせい
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。



食育推進7つの 基本テーマ

バランスよく食べよう



朝ごはんを食べよう



野菜を食べよう



一緒に食べよう



よく噛んで食べよう



よく見て食べよう



大切に食べよう



かてい しょくいく 家庭での食育

朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

あさ た しゅうかん
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は
生活リズムを整えましょう。



季節や地域の食べ物を取り入れましょう

季節の食べものは、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。



お手伝いをする習慣をつけましょう

こ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。



いろいろな味を経験しましょう

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。



家族で食卓を囲みましょう

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 しょくいく 学校での食育

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。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。