



# 学校給食だより

平成29年度  
6月号

＜江田島学校給食共同調理場＞



いよいよ梅雨の季節です。蒸し暑かったり、じめじめしたりと過ごしにくい日が続きます。食事、運動、睡眠を大切にして、元気に過ごしましょう。

## 6月は、「食育月間」です。

### 「食べる」について考えてみましょう



「食育月間」とは、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進計画」により定められました。

学校では、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものとして食育を実施しています。給食時間もそのひとつです。食べるといふ経験を通して、栄養や献立について学びます。生涯にわたって健康的な食生活を実践することを、目指しています。

#### 家庭でできる食育

##### 家族そろった食事

家族そろった食事は、子どもの心と体の栄養になります。

また、はしの持ち方や食器の扱い方など、正しいマナーを身につける場となります。



##### 朝ごはんを食べる習慣化

朝ごはらは、睡眠中の休息モードから活動モードへと切りかえ、生活のリズムを整えます。

バランスのとれた朝ごはんを一日を元気にスタートさせましょう。



##### 手伝い

一緒に食事の支度をしたり、買い物に行ったりするなど、食べ物の旬や選び方など経験する機会をふやしましょう。



##### いろいろな味の経験

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。多様な料理を食卓に出しましょう。



食べることは、生きていくために欠かすことができないこと。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になります。この機会に家族のみなで「食育」について話をし、実践してみてください。

#### 江田島市の食育目標を紹介します

#### 江田島市の食育キャラクター

えがおで楽しく食べよう！  
ただしく食べよう！  
じもとのいいもの再確認！  
まちの食文化を見直そう！  
しょくの魅力を体験しよう！

