

『早ね・早おき・朝ごはん』  と『歯みがき』 

多良木町学校給食センター

6月は食育月間です

毎年、6月は食育月間です。児童生徒のみなさんが自分の食生活を見直したり、食にまつわる話題に関心を寄せたりしてくれることを期待しています。期間中は各学校でアンケートや標語など計画して取り組んでいます。毎日食べている身近な『食』について家族で話題にしてください。

食育って
なあに？



- ① 生きるうえでの基本で、知育・徳育・体育の基礎となるべきものです。
- ② さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

家庭でできる
食育は？



★簡単にできる『食育』を一部ご紹介します。

- ① 一緒に買い物へ行く。
 - ・食べ物に賞味期限があることや産地が書いてあることを学びます。
- ② 規則正しい時間に楽しく食事をする。
 - ・家族のいるところで朝ごはんを食べると楽しい！日のスタートができます。
- ③ 料理のお手伝いを一緒にする。
 - ・できることは限られていますが、食に対する興味がわいてきます。

赤・黄・緑の量を1:1:1

でとりましょう。



給食の献立表に使用する食材を栄養素の働きによって3つに分類して記載しています。食育月間中の食育の学習の中で、子どもたちに3つの仲間がそろった食事をするのが大切なことをお話しました。学習したことを日頃の食生活に活かし、健康で元気に学校生活を送ってくれることを願っています。