

6月 給食だより



令和6年6月

かほく市第2学校給食センター

所長：竹本 武

栄養士：坂井 雅代 刈本 杏子

梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて気温、湿度ともに高くなってきます。季節の変わり目は、規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- 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

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	学童・思春期 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	青年・成人期 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	高齢期 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
--	--	---	--

こんなことも
食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度を



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



できることから
チャレンジ!

