



6月は「食育月間」です！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」と定められています。食育は、子どもたちが生涯にわたって健やかに生きていくための基礎をつくります。毎日の食事から、食育を意識してみましょう。

◎食育とは…（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。



◎食育で育てたい6つの「食べる力」

学校における食育では、給食を「生きた教材」として活用し、6つの「食べる力」の育成を目標にしています。

<p>【食事の重要性】</p> <p>食事をすることは楽しく、心を豊かにしてくれることを感じる。</p> 	<p>【心身の健康】</p> <p>栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる。</p> 	<p>【食品を選択する力】</p> <p>知識や情報をもとに、自ら判断する。</p> 
<p>【感謝の心】</p> <p>食に関わるさまざまな人の仕事を知り、身近に感じる。</p> 	<p>【社会性】</p> <p>食事を通して協力し、人のことを思う優しさを育む。</p> 	<p>【食文化】</p> <p>地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にします。</p> 

◎家庭での食育

食育は学校だけでなく、家庭でも継続して実践することが大切です。できる食育から始めてみませんか？

一緒に食事の支度をする



食べ物を大切に作る心を育みます。

共食の回数を増やす



会話を楽しみながらゆっく
り食事を楽しみましょう。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえましょう。



行事食や郷土料理を取り入れる



子どもたちへ伝えていきましょう。

《材料》 4人分

切り干し大根	30g
きゅうり	1本
ツナ缶	1缶(70g)
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ1

切り干し大根とツナのサラダ

《作り方》

- ①切り干し大根を10分ほど水につけておく。
※においが気になる場合は、ボイルや湯かけをする。
- ②水気をよく切り、食べやすい長さに切る。
- ③きゅうりは細切りにし、ツナは汁気を軽くきる。
- ④ボウルにマヨネーズ、しょうゆ、すりごまを入れて混ぜ合わせ、切り干し大根、きゅうり、ツナを加えてよく和える。

よくかんで
食べましょう♪