

みくらし 食育だより

～毎月19日は食育の日～

令和7年6月号

豊川市立三蔵子小学校 栄養教諭

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。

食育で育てたい「食べる力」

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

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する



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



健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆ 脳の働きを高める
- ◆ あごの発達を助ける
- ◆ 栄養の吸収がよくなる
- ◆ 虫歯を予防する
- ◆ 食べ過ぎを防ぐ

ぎゅうにゅうの ★牛乳を飲もう



みなさん、給食の牛乳をどれくらい飲んでいますか? 毎日給食室で残った牛乳を回収していますが、最近牛乳の残りが多く感じます。将来の健康のためにも、栄養満点の牛乳をしっかり飲み、毎日コツコツ、カルシウムの貯金をしましょう。



カルシウムは、豆腐などの大豆製品やひじきなどの海そう、小魚などにもたくさんふくまれています。飲むとおなか痛くなるなど、事情があって牛乳が飲めない人は、このようなカルシウムを多く含む食品を積極的にとるのがおすすめです。

ちょうりじっしゅう はじ ★調理実習が始まりました

5、6年生の家庭科の授業で調理実習が始まりました。緑茶の入れ方から始め、だんだんとレベルアップしています。子どもたちは、慣れない包丁や火の扱いに戸惑いつつも、おいしく作れるよう一生懸命頑張っています。



じょうず
上手に
切れるかな?



おいしく
作れたよ!