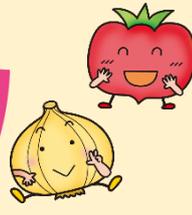




しょくいく

食育だより



小高区4小学校
No.1
2019. 4. 22

子どもたちの元気な声とともに新学期がスタートし、2週間がたちました。学校での学習や活動を元気に行うためには、何より健康が大切です。今年も1年間よい食生活を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。



食事を楽しくおいしく食べるために…

食事のマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、まわりの人にいやな思いをさせないための両方あります。さらに、基本的なマナーを身に付けていると、大人になった時にも役立ちます。マナーというとかたくなると思われそうですが、みんなが楽しく食事をするためのもの、つまり、「食事をより楽しむための近道」と考えてみましょう。

○よい姿勢で食べよう

よい姿勢とは、机と体の間をこぶし1つくらいあけ、背筋をまっすぐにのばした状態です。

○食器をきちんと持とう

茶碗やはしを正しく持つことで、食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

○まわりの人の迷惑にならないようにしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふさわしくない話をしたりすると、まわりの人の迷惑になるので、気をつけましょう。

○感謝の気持ちを持とう

食事をつくってくれた人や、いのちあるものをいただくという感謝の気持ちを持って、残さず食べるようにしましょう。



給食スタート！

今年度の給食も始まりました。給食の様子です。



1年生も給食当番
がんばっています。



みんなで
給食おいしいね



好き嫌いしないで、
しっかり食べています！

食育って？

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力などを身に付けて、健全な食生活を実践できるような人に育てていくことです。学校では、食育の中心となる給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間、特別活動など、学校教育全体を通して食育に取り組んでいきます。子どもたちへの食育では、学校だけでなく、家庭や地域の方のご協力が欠かせません。ぜひ一緒に、食事や健康のことについて考えていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

食育は、「食事」のことだけでなく、食べ方や食品の選び方・食文化など、広く「食」について学んだり、考えたりすることです。

そして、頭・心・体を支える基礎的なものです。小高区4小学校の重点目標「きたえよう 頭・心・体」にもつながっているのです。



◎食育の3つのポイント

「食べる力」（食に関する知識や食を選択する力を身に付け、望ましい食生活を実践していく力）

- ・・・好き嫌いをなく食べることの大切さがわかること、マナーを身に付けること、食事づくりや準備に関わること など。

「感謝の心」

- ・・・自然の恵みや、食に関わる人々に感謝の心をもつこと、食材や器を大切にすること など。

「郷土愛」

- ・・・福島県の気候・風土に根ざした食文化や日本型食生活のよさを理解すること など。



「食べるちから」は「生きるちから」

私たちにとって「食べること」は生きていくうえで欠かせないことです。勉強したり、運動したりできるのも、毎日栄養を取り入れているからです。また、食のマナーや文化を知ること、人と人をつなぎ、生きるちからを身に付けていくことができます。これから大人になっても健康でいきいきと過ごしていくためには、体や心の成長期に望ましい食生活を身に付けることが大切です。

食事の時間は、楽しく食べるのはもちろんですが、健康に良い食事のとり方や、楽しく食事をするためのマナーを学んだり、給食の準備や後片付け等を通して、協力することの大切さを学んだりする大切な時間でもあります。食事を通して様々なことを学んでいきましょう。



食育だよりは、食育の日の「毎月19日」前後に発行する予定です。



マメ知識

なぜ毎月19日が食育の日になったの??

- 1 食育の「育（いく）」という読み方が、「19」という数字を連想させるため。
- 2 食育の「食」という言葉も、「しょく→初→1, 9」という考え方から「19」を連想させるため。