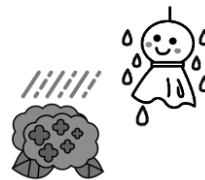


食育だより

がつこう
6月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター

がつ しょくいくげっかん 6月は「食育月間」です！



へいせい ねん 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、毎日の食事から、食育を意識してみましょう。

○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】 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】 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】 知識や情報をもとに、自ら判断する。</p> 
<p>【感謝の心】 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる。</p> 	<p>【社会性】 食事を通して協力し、人のことを思うやさしさを育む。</p> 	<p>【食文化】 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切にす。</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。できる食育からはじめてみませんか？

いっしょ しょくじ
一緒に食事の支度をする



きょうしよく かいすう
共食の回数を増やす



かいわ たの
会話を楽しみながら
ゆっくり食事を楽しみましょう。

あさ
朝ごはんを必ず食べる



はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。

えいよう
栄養バランスを意識する



きょうしよく きょうどりょうり
行事食や郷土料理を取り入れる



しゅしょく しゅさい ぶくさい
主食・主菜・副菜をそろえましょう。

子どもたちへ伝えていきましょう。

中学生のみなさんが考えてくれた献立を給食風にアレンジして登場！

★6月20日（火） 神山中学校 1年 OO OOさん 「豆のミネストローネスープ」
お楽しみに♪（献立表にOがついています）