



令和6年6月号

栄養教諭
柚木 聡美

過ごしやすい季節はあっという間に過ぎ去り、梅雨の気配が感じられる時期になりました。この時期は、気温も湿度も上がってきて、体調がすぐれない日もあるかと思えます。そんなときこそ、早寝早起き朝ごはんを実践して、体調を整えるようにしましょう。

毎年6月は食育月間です。食について見直していく機会にしたいと思います。



「食べる力」＝「生きる力」

『人生100年時代』と言われるようになりました。生涯にわたって、心も体も健康にいきいきと暮らしていくためには、『食べる力』を身につける必要があります。健全な心と体、豊かな人間性を育てていくための基礎となる『食育』を、家庭・学校・地域で連携しながら、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

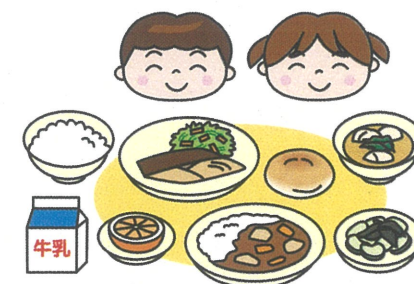
食育で育てたい「食べる力」

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



安全に **おいしく** 給食を食べるために

食べることはごく当たり前に毎日していることで、『かんで飲み込む』ということを考えてながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形などによっては、よくかまずに飲み込んでしまうと、のどに詰まって息ができなくなる危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために下のことに気をつけましょう。



食べるときに **注意** が必要な食品



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

