

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

令和6年5月23日
江戸川区立小岩小学校
校長 大川千章
栄養士 飯田真由

No.2



よい食習慣は
一生の宝!

おうちで食育!



まずは食べることを好きになることから!

▼ 家族や友達と楽しく食事をする

…「誰かと一緒に食事をする事(共食)」は、心身の健康のためにとっても大切です。楽しい話題を共有しながら食事をする事で、食事の時間が楽しいものとなります。



食べ物っておもしろい! に気付く

▼ 食事の支度を一緒にする

…買い物へ一緒に行ったり、料理の手伝いをする事で、食べ物への興味関心を高めることにつながります。簡単にできることから始めてみてはいかがでしょうか。

野菜を洗う・皮をむく、こねる・ちぎる・混ぜる・丸めるなどの作業、食器を並べる、テーブルを拭く、ごはんを盛り付ける、電子レンジや炊飯器のボタンを押す など

安全のための約束を決めておく心安心です

感謝の気持ちを育む

▼ あいさつを大切に

…食べることは、命をいただくことです。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとできるように声掛けをしてみてください。

▼ 食べ残しをしないようにする

…無理に食べさせることで食事の時間が楽しくなくなってしまうこともあります。残さず食べられた時や、苦手な食べ物にチャレンジできた時にたくさん褒めて一緒に喜んであげてください。

ホームページ

カラー版の献立表・もぐもぐだよりは、ホームページの「健やかな体→献立表・給食だより」に掲載しています。ぜひご覧下さい!



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

私たちの身体は、食べ物からできています。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は、「食」はとても重要です。特に子供たちに対する食育は、豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていく基礎となります。今回のもぐもぐだよりでは、そんな子供たちへの「食育」をテーマに取り上げていきます。

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」

<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>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>豊かな生活の実現、次世代へ知識や経験を伝える</p>
--	--	---	--