



給食だより 6月号



上尾市立上平小学校
令和6年5月31日発行

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識し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、食べ物の形状によっては、よくかまらずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全におしく食べるために、以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



埼玉県では食育月間に合わせて「影の国ふるさと学校給食月間」として、地元産の食材を取り入れた給食提供などを行うことで、地元産食材や郷土食への理解を深める活動を推進しています。埼玉県産の食材は、裏面の献立予定表に太字で示されています。
上平小の活動
◇ 近所の平野農園さんが生産したお米を月1回給食で使っています。今月は28日のコーンピラフです。

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

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

こんなことも食育です

買い物や料理など、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