



学校給食と食育

～6月は食育月間です～

食育とは

みなさんは「食育」という言葉をご存知ですか？

食育とは、よい「食」生活を自分で一生実践していける力を「育」てることをいいます。

国が策定した食育基本法では、生きる上での基本であり、**知育、徳育、体育の基礎となる**ものと位置付けられ、生涯にわたって健康な暮らしを送るために大切で、かつ私たちの生活に最も身近な教育のひとつです。

ごはんやパン、味噌汁、サラダ、魚や肉など、家庭や学校、職場で何気なく食べる料理や食事時間のひとつひとつに、身体や心が育つエッセンスが含まれています。

普段の生活から食育の知識や実践力を身に付けられるよう、伯耆町では、学校での子どもたちへの食育活動に取り組んでいます。

学校給食と食育

伯耆町の学校給食では、伯耆町の生産者約40名の方に協力していただきながら毎日旬の野菜を使った給食を作っています。

毎月19日は食育の日と定められており、今年度初めての食育の日（4月19日）には、伯耆町吉長で育てられたいちごを使ったいちご入りフルーツ合わせや、伯耆町産の菜花や白ねぎがたっぷり入った春野菜のコンソメ煮などの献立でした。これらの給食は、ふるさとの恵みを味わう中でふるさと伯耆町を大好きになってくれることを願って作られています。



学校で学ぶ食育



学校では、給食時間をはじめ、家庭科や保健体育など、様々な学習をとおして食育を行っています。

食事と安全・衛生

- ◎安全で衛生的な食事の準備や片付けをする
- ◎自分の健康を守るための方法を知る

勤労と感謝

- ◎みんなで協力して準備をする
- ◎生産者や調理者への感謝の気持ちを育てる



健康によい食事の取り方

- ◎栄養バランスのよい食事を知る
- ◎日常の食事の大切さを学ぶ



食事と文化

- ◎郷土食や行事食を知り、大切にすることを育む
- ◎地元の食材をつかった給食を食べ、ふるさとを愛する気持ちを育てる

家族と一緒に！

家庭だからこそできる食育

朝食を食べる習慣をつけましょう！

「朝は忙しくて朝食を食べない…」 「朝はパンだけ…」 という方おられませんか？

朝食は一日の元気を作る最も大切な食事です。

主食・主菜・副菜をそろえることを意識して、バランスの良い食事を心がけましょう。

例えばこんな組み合わせ！



家族と一緒に買い物をしましょう！

実は食料品店も食育の場。お店には季節の野菜や地元の食材がたくさん並んでいますね。

親子で食材を選んだり匂を感じたりしながら買い物をする事は、日常生活の中でできる食育活動のひとつです。

家庭での食育活動のはじめの一歩として、家族と一緒に買い物をしてみましょう。



問い合わせ先 ▶ 教育委員会事務局 総務学事室 ☎ 0859-62-0927