

食育だより

家庭数

令和6年6月11日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.3



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

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」を身に付ける必要があります。特に子どもたちは、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」は大切です。ご家庭でも、日々の食生活を見直してみませんか？

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

★給食委員会ポスター作成



各学級に掲示中



★橘小図書室の様子



としよかん しよふくだ
図書館司書福田
先生が「食育」にかかわる本を紹介！
ぜひ図書室へ！

こんなことも
食育です

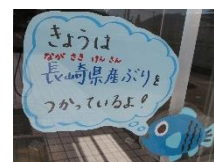
買い物や料理など、
一緒に食事の支度をする



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



給食で地産地消 ～長崎県産ぶりをいただきました～

6月10日(月)は「長崎県産ぶりの香味揚げ」でした。この長崎県産ぶりは、県産水産物販促等緊急対策事業の一環で、無償提供されたものです。おいしく食べ応えも十分！長崎県の自慢の魚ありがたいです。

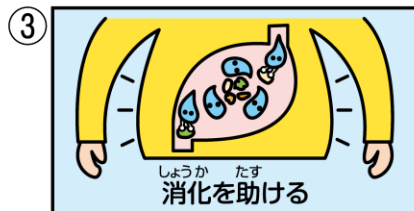
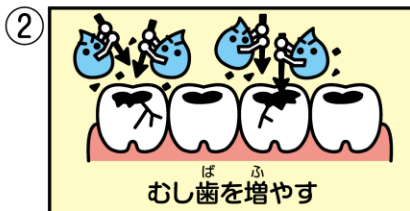
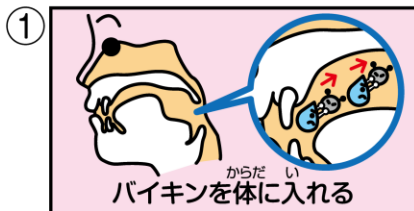


※裏面もごらんください。

は くち けん こう 歯と口の健康 3 択 クイズ



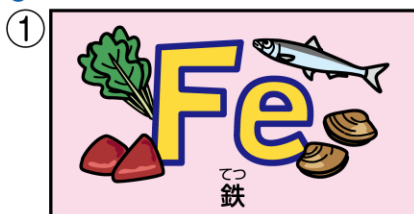
Q1 くち なか で えき やくわり ただ 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？



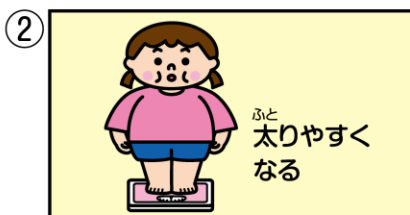
Q2 は けん こう よ た かた 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？



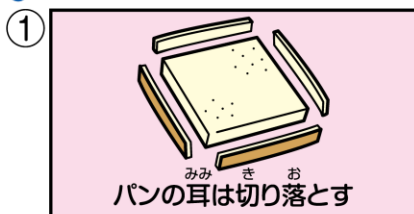
Q3 は ざいりょう えいよう そ 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？



Q4 た なに お よくかんで食べると、何が起こるでしょう？



Q5 つぎ た く ふう 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？



こたえ Q1=③(バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなる。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)