

食育たより

家庭数

令和7年6月6日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.3



「食育基本法」制定から20年

食

は生きる上での基本です

毎年6月は国が定める「食育月間」です。「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年(2005年)6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年ですが、日々食をめぐる新たな問題が生じています。そのため、より一層の「食育」推進が求められています。食育は、すべての世代で取り組むことができます。

家庭で取り組みたい「食育」

毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

<p>早寝・早起き・朝ごはんて 生活リズムを整える</p>	<p>家族で食卓を囲み 食事を楽しむ</p>	<p>一緒に食事の支度を する</p>	<p>わが家の味を伝える</p>
-----------------------------------	----------------------------	-------------------------	------------------

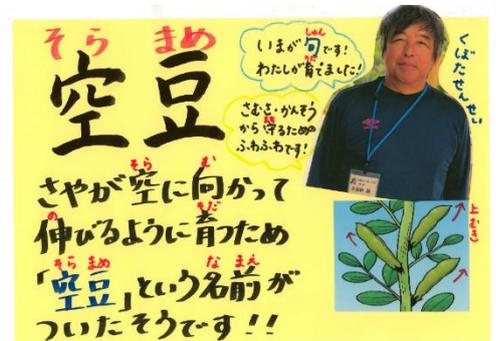
ライフステージ別に見る食育の取り組み

<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>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</p>
---	---	--	---

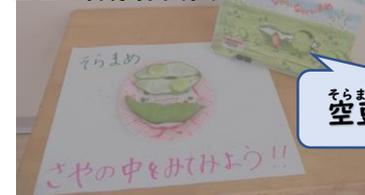
みんなで食育

みて、さわって 旬のやさしい

5/19(月)食育の日、図書室前を含む校内3カ所に、空豆の食育展示をしました。これは、昨年年度の教務主任「久保田先生が育てた空豆」です。橘小の子どもたちに「みて・さわって野菜に親しんでほしい」と、届けてくださったもの。「ふわふわしてる」「給食でも空豆食べたな〜」と、興味津々の子どもたちの様子がありました。他にも、様々な野菜を栽培中とのこと。心強い橘小の食育サポーター久保田先生、次はどんな食材を届けてくれるのか、今から楽しみです。

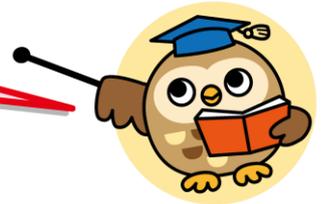


空豆の食育展示様子



空豆の絵本

※裏面もごらんください。



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられます。また、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、どの世代の方でも始めやすい健康づくりの第一歩です。

第4次長崎市食育推進計画

将来目標

「ゆっくりよく噛んで食べる市民の増加」

第4次目標値 (R8年度) ... 55.0%

(R5年度 ... 46.1%)

↑ 20~84歳までの3,300人を対象とした

令和5年度長崎市民健康意識調査より

「よくかむ」ことで得られる効果



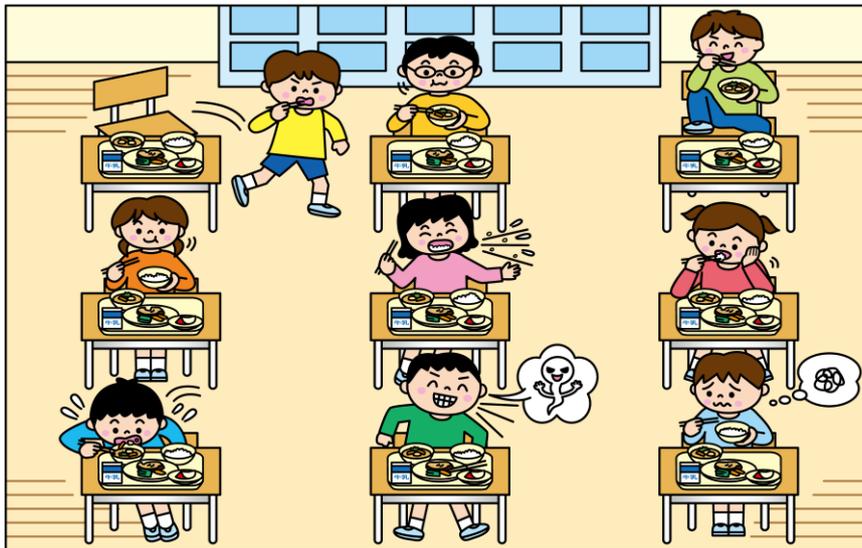
〈 6/4(水) 給食献立 ~かみかみメニュー~ 〉



長崎県産「くきわかめ」と「いか」をはじめ、かみごたえのある食材を使った献立でした。



食事のマナークイズ こんな食べ方していませんか?



腹膨らみを感じず、よくかんで食べると、消化や吸収もよくなります。また、おなかの調子がよくなるので、よくかんで食べましょう。

Q1

上の絵は、あるクラスの給食時間の様子です。よくないと思う食べ方をしている人を○で囲みましょう。①~⑥の文章をヒントに6人見つけてください。

- ① 食事中に立ち歩く。
- ② 口に食べ物が入ったままおしゃべりする。
- ③ 食事中にひじをつく。
- ④ 茶わんを持たずにかきこんで食べる。
- ⑤ 食事中に片足をいすにのせる。
- ⑥ 友達に嫌がる話をする。

Q2

姿勢正しく座り、よくかんで食べると、どんなことが起きるでしょうか。当てはまる文章に○をつけましょう。

- ① おなかが苦しくなる。
- ② 食べ物の消化や吸収が良くなる。
- ③ のどに食べ物が詰まる。
- ④ 食べすぎてしまう。

