

しよく いく 食育たより

令和8年6月18日
長崎市立橘小学校
栄養教諭 安永 No.3



未来へつながる食を考えよう

毎日元気に生き生きと暮らすために、何をどのように食べるかは、とても重要です。また、これからも安心して継続的に食料を得られるように、未来へつながる「食」についても考えることも大切です。6月は、国が定める「食育月間」です。食べることを見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は
食育月間



自分の健康のためにできること



食の未来のためにできること



6/9 (火) 3～6年生を対象に被爆体験講話がありました。翌々日、給食残食を見た5年生が「もったいない！三瀬さんの話を聞いて、食べ物のありがたさがわかった」と口々に話し出しました。「食べるものがなく、草を食べていた」という話は、特に印象に残ったようです。時代は変わり食べ物は溢れるほどにありますが、食べられることに感謝し、食べ物を大切にするとちばなキッズでいてほしいです。

栄養教諭教育実習生ががんばっています



6/15 (月) からの1週間、栄養教諭の実習生が本校で実習を行っています。6年生の家庭科では「炒める調理のよさ」について授業を行いました。5年生で学んだ、ゆでる調理との違いを感じ、炒める調理への意欲が高まりました。橘小の子どもたちや先生方から、多くのことを学んでほしいです。



子どもたちが積極的に話しかけてくれ、知ろうとしてくれたことがうれしかったです。先生方は、子どもたちの「なぜ？」を大切にしていることが印象的でした。(実習ノートより)



炒めることでにんじんは甘くて食べやすくなった。変化に着目しながら調理をしたい。

※裏面もごらんください。

「食べる」ことに意識を向けよう!

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか? チェックしてみましょう。

◎…よく意識している

○…まあまあ意識している

△…あまり意識していない

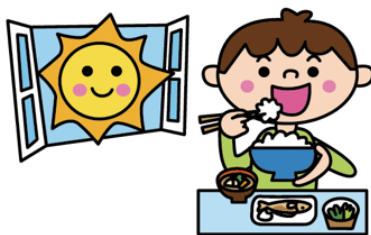
×…まったく意識していない

☐

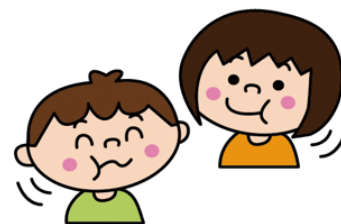
こころ
心をこめた
しよくじ
食事のあいさつ


☐

あさ
朝ごはんを
まいにち
毎日食べる


☐

よくかんで
あじ
味わって食べる


☐

みんなで
たの
楽しく食べる


☐

にがて
苦手な食べ物にも
ちようせん
挑戦する


☐

しせい
姿勢を正して食べる


☐

バランスのよい
しよくじ
食事の組み合わせ


☐

えんぶん
塩分のとりすぎに
き
気をつける


☐

た
食べ物がどこから
やってくるか


☐

きようどりようり
郷土料理や行事食
しよくぶんか
などの食文化


☐

しよくじづく
食事作りの
てつだ
お手伝いをする


☐

しよくひん
食品ロス削減



6月は食育月間です。

「食べること」考えてみましょう!