



食育だより

岩国市立灘小学校
令和6年6月19日
(毎月19日は食育の日!)

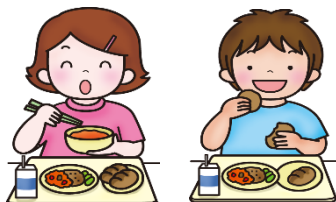
6月は食育月間です!

毎年、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

学校での6つの食育の視点

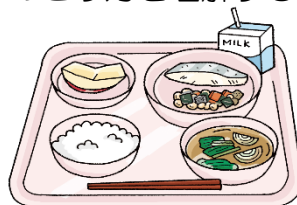
【食事の重要性】

食事の重要性、喜び、楽しさを理解する。



【心身の健康】

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解する。



【食品を選択する能力】

食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。

原材料名・産地・
栄養成分表示など



【感謝の心】

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。



【社会性】

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。



【食文化】

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

和食

地域の食材



郷土料理

ご家庭でも食育に取り組んでみませんか?



一緒に買い物をする



一緒に料理をする



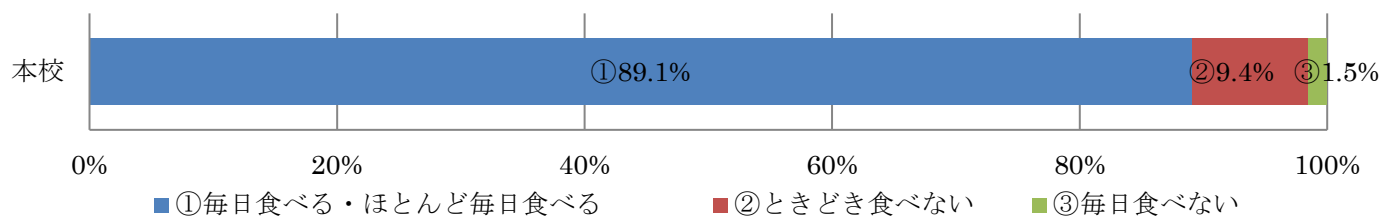
配膳の準備をする



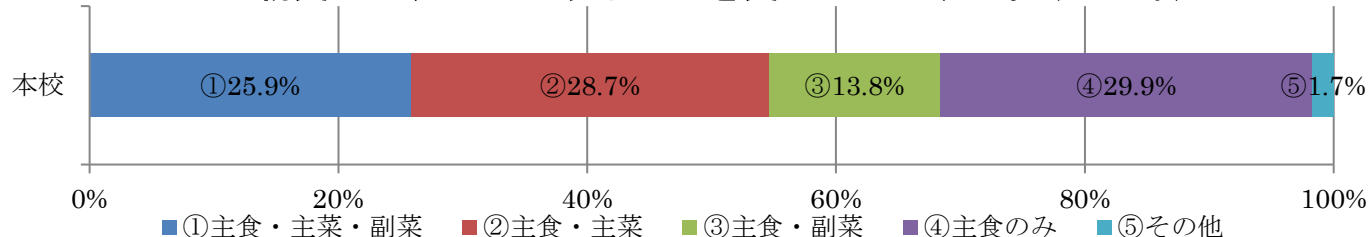
家族全員で食事をする

5月に実施した食育アンケートの結果をお知らせします！

1. 朝食を食べていますか。(1～6年)

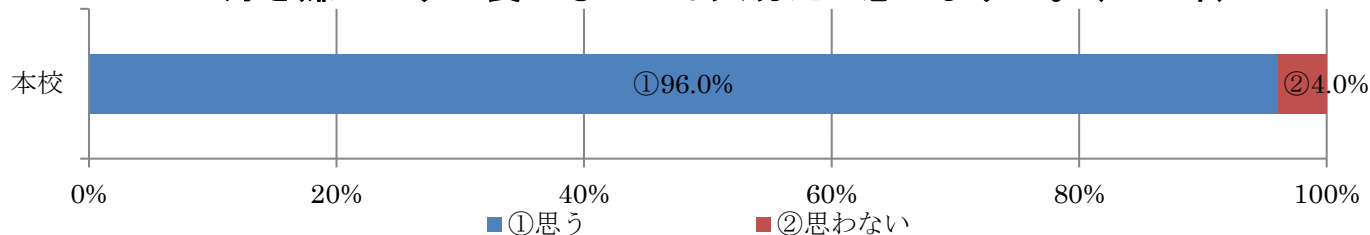


2. 朝食では、どのようなものを食べていますか。(4～6年)

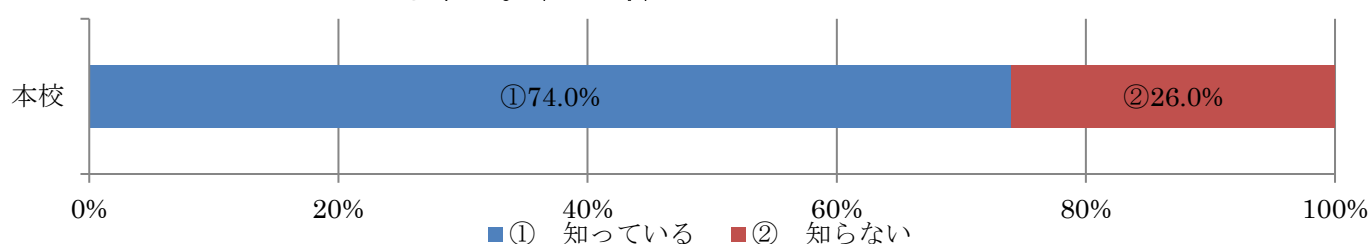


朝食は1日の元気の源です。栄養バランスの整った朝食がよいと分かっていても、忙しい朝に毎日きっちり準備するのは難しいものです。夕食の残りのおかずや、冷凍した野菜等を活用して、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べられるとよいですね。

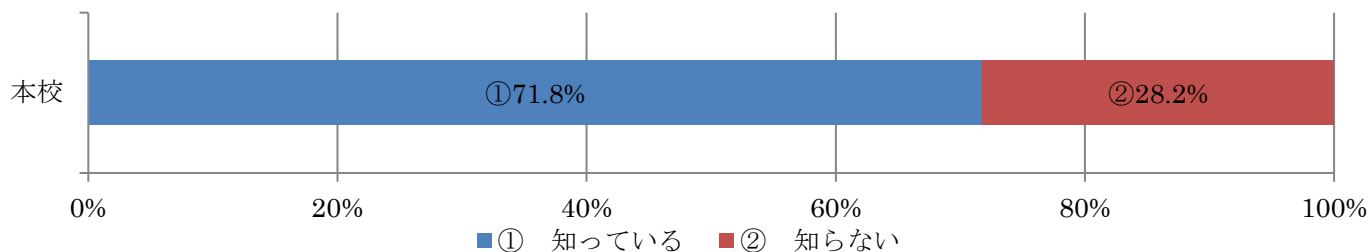
3. 好き嫌いせずに食べることは大切だと思いますか。(1～6年)



4. あなたの住んでいる地域や山口県の郷土料理(けんちょうなど)を知っていますか。(4～6年)



5. あなたの住んでいる地域の地元食材を知っていますか？(4～6年)



岩国市や山口県には、昔から伝わる伝統的な郷土料理や、おいしい地元食材がたくさんあります。給食でも郷土料理や地元食材が出ます。