



# しょくいく 食育だより

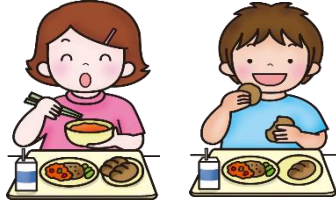
岩国市立灘小学校  
令和8年6月19日  
(毎月19日は食育の日！)

まいとし がつ しょくいくげっかん さだ  
毎年、6月は「食育月間」と定められています。食育は、生きる上での基本です。生涯にわた  
って、けんこう す しょく まな  
健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

## がっこう しょくいく してん 学校での6つの食育の視点

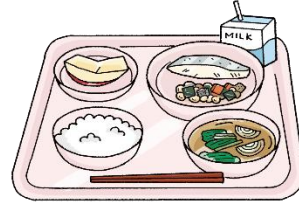
### しょくじ じゅうようせい 【食事の重要性】

しょくじ じゅうようせい よろこ たの りかい  
食事の重要性、喜び、楽しさを理解する。



### しんしん けんこう 【心身の健康】

しんしん せいちょう けんこう ほ じ ぞうしん うえ のぞ  
心身の成長や健康の保持増進の上で、望ま  
しいえいよう しょくじ かた りかい  
しい栄養や食事のとり方を理解する。



### しょくひん せんたく のうりょく 【食品を選択する能力】

しょくひん ひんしつおよ あんぜんせいとう みすか  
食品の品質及び安全性等について、自ら  
はんだん のうりょく み  
判断できる能力を身につける。

げんざいりょうめい きんち  
原材料名・産地・  
えいようせいぶんひょうじ  
栄養成分表示など



### かんしゃ こところ 【感謝の心】

た もの だいじ しょくりょう せいさんとう かか  
食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる  
ひとびと かんしゃ こところ  
人々へ感謝する心をもつ。



### しゃかいせい 【社会性】

しょくじ しょくじ つう にんげんかんけいけいせい  
食事のマナーや食事を通じた人間関係形成  
のうりょく み  
能力を身につける。



### しょくぶんか 【食文化】

かくちいき さんぶつ しょくぶんか しょく かか れきしどう  
各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等  
りかい さんちよう こところ  
を理解し、尊重する心をもつ。



## かてい しょくいく と く ご家庭でも食育に取り組んでみませんか？

たと  
例えば…



いっしょ か もの  
一緒に買い物をする



いっしょ りょうり  
一緒に料理をする



はいぜん じゅんび  
配膳の準備をする

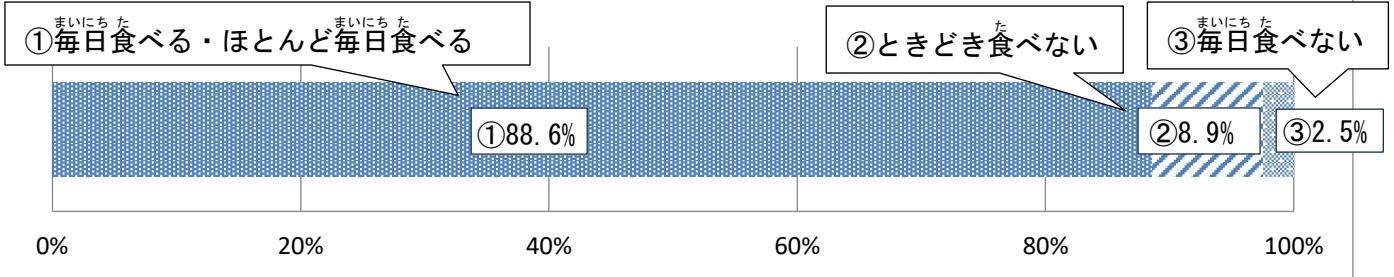


かぞくぜんいん しょくじ  
家族全員で食事をする

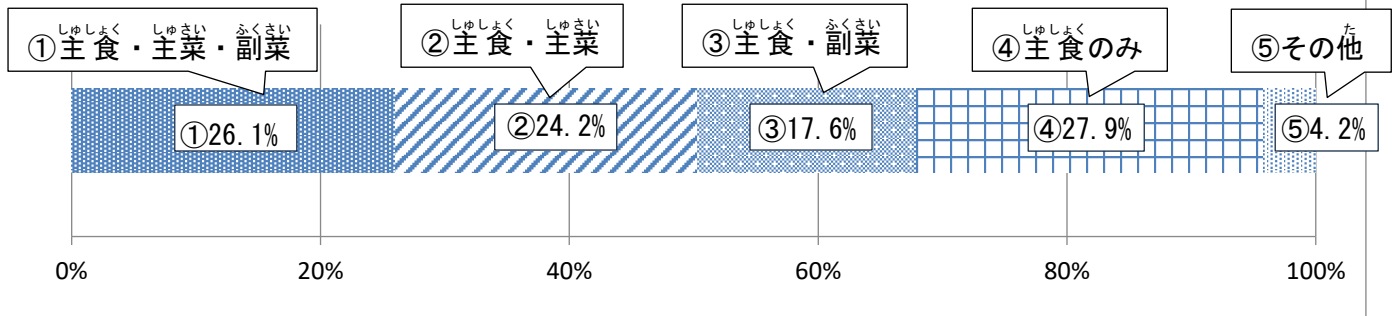
# 5月に実施した食育アンケートの結果をお知らせします！



## 1. 朝食を食べていますか。(1～6年)

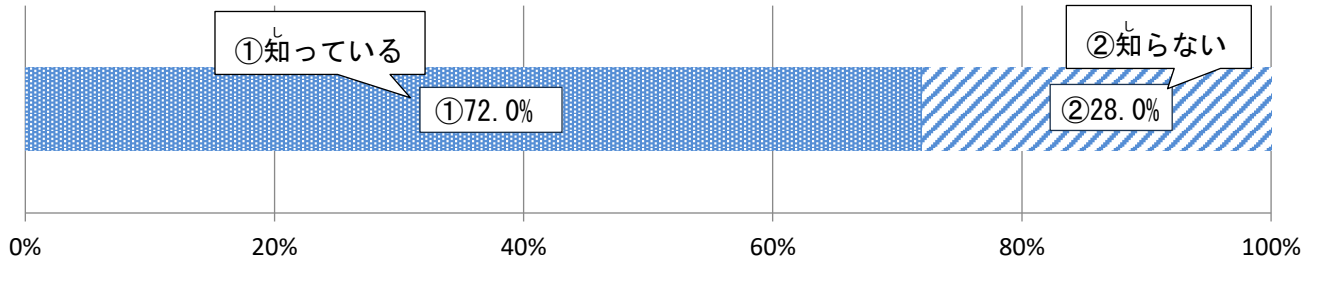


## 2. 朝食では、どのようなものを食べていますか。(4～6年)

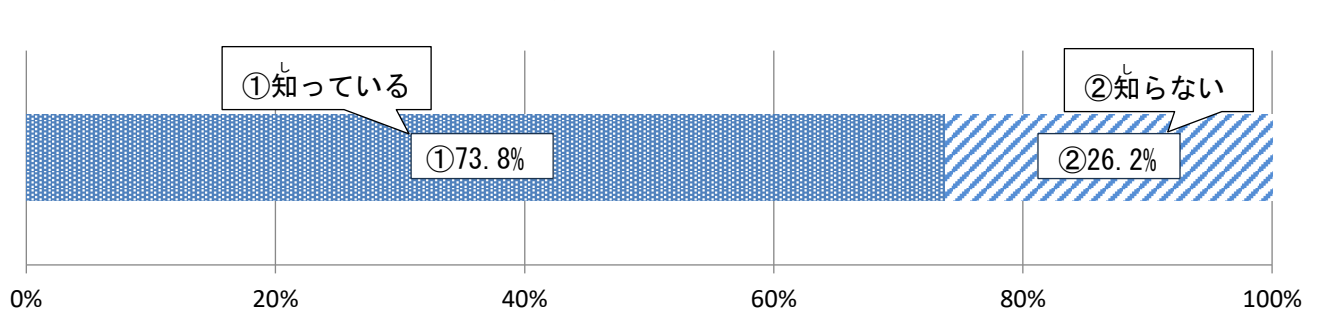


朝食で、主食のみを食べている人が1番多かったです。主食のみの人は、肉や魚、野菜などのおかずをまずは1品でも良いので、プラスしていくと栄養バランスのよい朝食に近づきます。

## 3. 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)



## 4. あなたの住んでいる地域の地元食材について知っていますか。(4～6年)



豊かな自然に包まれた山口県は、海の幸、山の幸、里の幸が豊富です。伝統的な郷土料理も数多く伝えられています。給食でも、地元の食材や郷土料理が出ます。