

食育・給食だより  
**いただきます**  
 平成30年6月29日  
 川棚町立学校給食センター  
 栄養教諭 山崎美奈

『食べることは生きること』  
 簡単なことから始めよう!! これも食育です!!

毎年6月は『食育月間』  
 毎月19日は『食育の日』

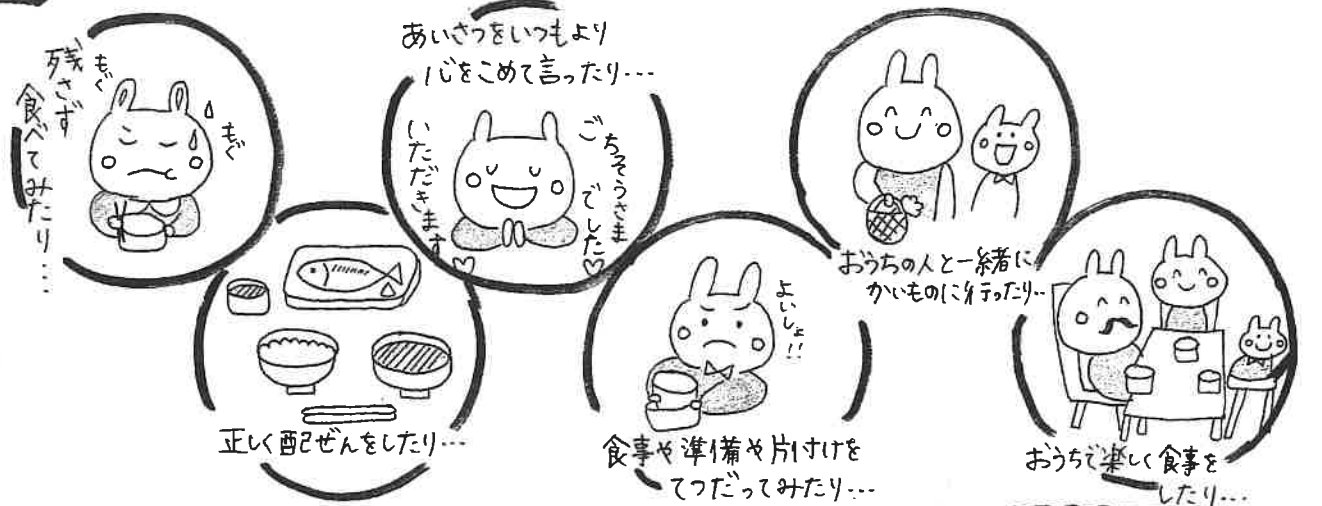
食育とは... 生きる上での基本です。  
 知育・徳育・体育の基盤となるものです。  
 さまざまな経験を通して、「食に関する知識」と、「食」を選択する力を習得し、

健全な食生活を実践する人間を育てることが求められています。  
 生涯にわたり、生き生きと暮らしていくために、とても大切です!!

毎年6月の食育月間とあわせて、毎月19日の食育(はくじく)の日で継続的に食育を行うことで、食事のマナーや食に関する知識を広く定着させようという目的でもうけられています。

学校でも孝教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。

正しいしほの持ち方や使い方、正しい配膳や食事のマナー、食材や調理法の知識や食べものを大切にすること、そして楽しい人と一緒に食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。ご家庭でも食や健康を意識し、身近なことから「食育」にとりこんでみてください。



5月より、今年度も栄養教諭が各学級を給食時間に行方訪問し、給食指導をしています。今年度は各学級を2回ずつ訪問する予定です。

- 小5: 正しい姿勢について  
→ 背中がピン! 足はピタ! 茶碗をもって、ひじをつかない!
- 小6: 食事のときのあいさつについて  
→ いただきます! ごちそうさま! どちらもありがとうを伝えるまほうの言葉です。
- 中1: 土産土産について → 土産土産はいいことたくさん!!

訪問給食指導がはじまりました!!

今月の食育の日には...

6/19(火) 川棚小6年生  
 バイキング給食を  
 実行了しました!!  
 → 事前にバイキング給食について学んだり、自分でカロリー計算をしたりしました!

6/20(水) 五島メニュー  
 \*五島うどん \*きびなごのからあげ)でした!

**1095** って何の数字か知っていますか?  
 365日×3食 = 1095食 これは1年間の食事の回数です。  
 給食は1年間で約190回... 古程度です。  
 やはり、ご家庭での食育が重要!! よろしくお願ひします!!