

# 食育だより



令和3年度 4月号

## 今年度も、「食育だより」を発行します！

潮来市内の小中学校に向けて「食育だより」を発行しています。お便りを通して、保護者の皆さまに食に関する情報や食育の意義、訪問指導などの様子を伝えていきます。発行は、潮来小学校・潮来第一中学校の栄養教諭が担当します。よろしくお願いします。



## 食育とは…

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、様々な経験を通じて「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ことができる人間を育てることです。



## 学校での「食育」は…

子どもたちが健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育てられるよう、食育が推進されています。栄養や食事のとり方や正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けるため、主に下記の6つを目標として、食育に取り組んでいます。

### 食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、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し、自ら管理していく能力を身に付ける。



### 食品を選択する力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質および安全性等について、自ら判断できる能力を身に付ける。



### 感謝の心

食べ物を大切に、食品の生産等に係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付ける。



### 食文化

各地域の産物、食文化や食に係る歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

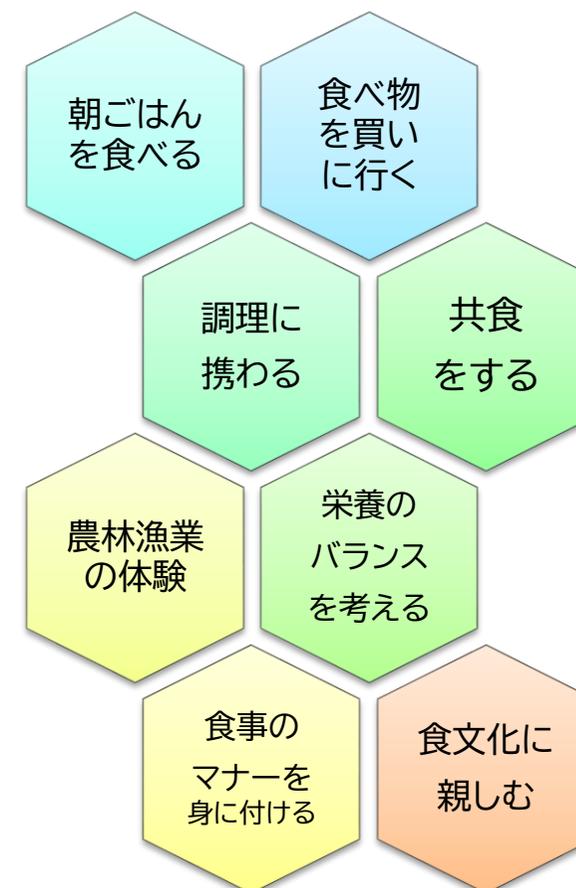


## 家庭でできる「食育」って、どんなこと？

家庭の食育は、何気ない1日の中でできることがたくさんあります。例えば、食事作りのお手伝いをしたり、箸の持ち方を練習したり、旬の野菜を食卓に出したり、一緒にスーパーに買い物に行ったり…。食に関わることを、話したり、実際にやってみたりすることで、自然と育まれていきます。

まずは、今日の食事のことから、チャレンジしてみませんか？

家族で取り組んでみませんか？



## 身近な大人が見本に

食事マナーを身に付けることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子供は大人の姿をよく見えています。

学ぶことは、真似をすることから始まります。真似ができるように、大人もマナーの達人でいましょう！



## 家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができます。また、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、よい点がたくさんあります。

## ～食に関する訪問指導について～

潮来小学校と潮来第一中学校に所属する栄養教諭が、市内の小中学校へ訪問指導を行います。訪問時の様子を、今後の食育だよりでも掲載していきたいと思っております。