食育だより

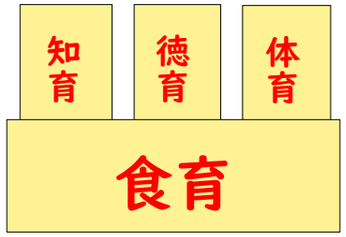
令和２年度　４月号

今年度も「食育だより」を発行します！

潮来市内，小中学校にお子様が通っていらっしゃる保護者の皆さまに向けて「食育だより」を発行します。お便りを通して，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んでいけるよう，食育が推進されています。栄養や食事のとり方など，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，食育に取り組んでいます。

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する力
食事の重要性，食事の喜び，楽しさを理解する。	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。	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	**社会性**	**食文化**
食べ物を大切にし，食品の生産等に係る人々へ感謝する心をもつ。	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。	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。

家庭での「食育」実践度チェック！

- ☐ 毎日，朝食を食べていますか？
- ☐ 家族みんなで食卓を囲んでいますか？
- ☐ 行事食や郷土料理などを取り入れていますか？
- ☐ 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？
- ☐ 食材を無駄なく使い，残さず食べていますか？

ご家庭でも食と健康を意識して，身近なところから「食育」に取り組んでみましょう！

茨城県の食育推進計画

合言葉は「お・い・し・い・な」

お　おはよう，ごはんを食べましょう

朝食をとるには，早寝早起きが必要になるなど，生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食をとることや，１日３食規則正しく食べることで，生活リズムを整えましょう。

い　いただきます，ごちそうさまをいいましょう

命をもらった動植物，食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって，私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや，作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し　しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。

い　いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理，食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし，食に関する技術や文化を学びましょう。

な　なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み，コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

～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います。