

6月食育だより



令和2年6月2日(火)
港区立高松中学校
校長 釘持 利行
栄養士 島田 理香

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

食育とは (食育基本法より)

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あり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



家庭では、こんな食育を！



一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をしましょう。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



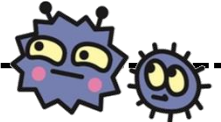
行事食や郷土料理を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。



手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましょ。



手洗いのタイミング

こんな時は必ず手を洗いましょ

食事やおやつの前

外から帰った時

料理をする前

トイレの後

掃除の後

動物を触った時

