



ひたちなか市立長堀小学校  
 令和3年6月24日  
 毎月19日は「食育の日」です！

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子供の頃の食習慣は、将来の食生活に大きな影響を与えます。この機会に、普段の食生活について振り返ってみてはいかがでしょうか？また、何かできることから親子で「食育」を取り入れてみてはいかがでしょうか？

毎年6月は  
 「食育月間」  
 毎月19日は  
 「食育の日」



長堀小・給食キャラ「トマトンギョ」

☆<sup>こんげつ</sup>今月の給食目標<sup>きゅうしょくもくひょう</sup>☆

よくかんで食べよう・衛生に気をつけよう

6月は **食育月間** です

❖ 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？～

「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、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- 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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

配膳の仕方に気をつける

「汁物は右」「ごはんは左」など



家族で食卓を囲む

家族で食事する回数を増やしましょう

野菜を育てる

食べ物の命に感謝できる心を育てましょう



親子で一緒に食事の支度をする

調理や片付けなど手伝う機会を作りましょう

## ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べるとよい効果がたくさんあります。子供たちにも、6月7日(月)の給食の時間に「もりもりタイム」として全クラスで、「かむことの大切さ」についてお話ししたところです。ご家庭でも、この機会にお子さんがしっかりかむことができているか、食事の様子を改めて確認してみてください。



♪ 消化吸収しやすくなる

- ・食べ物が小さくなって消化しやすくなります。
- ・だ液と食べ物がよく混ざります。



集中力が高まる

脳の働きがよくなって  
 勉強や運動に集中できるようになります。



あごがしっかり育つ

大人の歯がきれいに並ぶあごになります。



むし歯を防ぐ

- ・だ液がたくさん出てむし歯を防ぎます。
- ・だ液は病気に強い体もつくります。



太りすぎを防ぐ

しっかりかむと、食べるスピードがゆっくりになり、食べすぎを防ぎます。



味がよくわかる

一口ずつ味わって食べると、食べ物本来のおいしさがよくわかります。

## 6月に行った主な食育

### 主な指導内容

- ・かむことの8大効果について知ろう
- ・はちみつについて知ろう
- ・イナダについて知ろう
- ・バジルについて知ろう
- ・ブルーベリーの栄養について知ろう
- ・さばについて知ろう
- ・ビーフンについて知ろう
- ・かんぴょうについて知ろうなど

### ●給食時の担任による全学級の食育指導「もりもりタイム」

6月7日・14日・21日・28日

### ●給食委員会児童による給食時の食指導「食育の日」

6月17日…1～3年・よつば

18日…4～6年・きらり

内容；「食べ物を大切にしよう」

### ●栄養教諭による給食時間の会食指導

・2年1組…5月31日～6月4日 ・2年2組…6月7日～11日

・2年3組…6月14日～18日 ・3年1組…6月21日～25日



## 今月の給食委員会さんによる食指導の様子

毎月19日は、食育の日です。その日に合わせて、給食委員会さんが、給食の時間に各学級に出向き、食に関する指導をおこなっています。今月は、食育月間ということで、「食べ物の大切さ」について指導してくれました。SDGsの課題にもあげられる「世界の飢餓」の状況にも触れて指導し、残食を少なくしようと呼びかけました。



↑各教室に2～3名ずつの給食委員会児童が訪問し、指導をしています

## えいようきょうゆ せんせい しごと 栄養教諭の先生はどんな仕事をしているの？



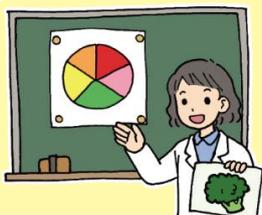
学校にはさまざまな教職員が配置され、児童生徒のために様々な仕事をしています。給食にかかわる「栄養教諭」という先生は、一体どんな仕事をしているのか、あまり知られていない部分が多いと思いますので、今回、少しご紹介したいと思います。

### ●栄養教諭のおもな仕事●

#### 食に関する指導

- 給食時間の指導
- 教科など授業での指導
- 個別的な相談指導（食物アレルギー対応など）

授業もやります



#### 学校給食の管理

- 栄養管理（献立作成）
- 衛生管理
- 調査・統計

献立を考えています



#### 家庭・地域、教職員との連携や調整

- 給食や食についての情報発信

コーディネーターにもなります



栄養教諭は、栄養士免許を所持し、教職課程を学んだ教員です。すべての学校に配置されている職員でないため、他の学校へ行き授業を行うこともあります。

栄養教諭 舟橋 真紀 です。子供たちの健やかな成長を、食の面から支えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

