食育だより

～10月は「とちぎ食育月間」です～

10月

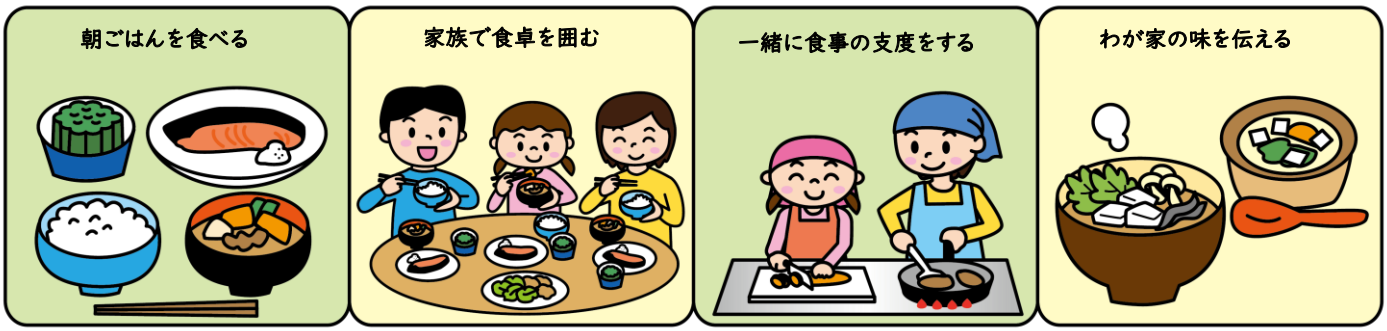
文責：栄養教諭　岩瀬　幸



毎日の食事で、ちょっとだけ『食育』を意識してみませんか？

食育は、生きる上での基本であり、「食」について学ぶことは、生涯にわたって健康に過ごすためにとても重要です。子どもたちに対し、健全な心と体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校ともに推進していくことが大切です。

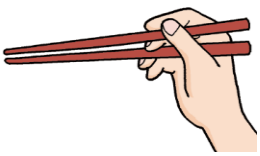
家庭でできる食育ってどんなことがあるかな？



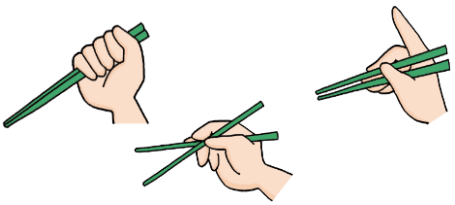
学校では、給食時間を中心に推進しています。学校での食に関する指導目標は、①食事の重要性 ②心身の健康　③食品を選択する力　④感謝の心　⑤社会性　⑥食文化　の6つを掲げています。

今月号では、学校での指導目標のうち『⑤社会性（マナー）』『⑥食文化』に関連して、毎日使う『おはし』の持ち方や食事の姿勢について紹介します。御家庭でもぜひ、お子さんの箸の持ち方や姿勢を一緒に見直してみてください。

はしを正しく持てますか？



こんな持ち方をしていませんか？





はしは、「切る」「混ぜる」「はさむ」などの多様な機能があります。正しく持てると、食事がスムーズにできますね。日本に訪れる外国人も、上手に使う方がとても多いです。一人一人が、美しく正しいお箸の使い方を意識したいですね。

ごはん茶碗は美しく持てますか？

○



上から持ったり、わしづかみしたり…は×



食べるときの姿勢は正しいですか？





一人一人が姿勢を意識していきましょう。

お知らせ‥食品ロス削減に関する川柳を募集をしています（消費者庁）。応募締め切りは10月31日です。御関心のある方は裏面を御覧の上、QRコードからアクセスしてください。

「今回は、学校での指導目標のうち『⑤社会性（マナー）』『⑥食文化』に関連して、毎日使う『おはし』の持ち方や食事の姿勢についてご紹介します。」

パターン2：保護者へ語りかける親しみやすい案
「家庭でできる食育の第一歩として、まずは『⑤社会性』や『⑥食文化』につながる『正しい箸の持ち方』や『美しい姿勢』から意識してみませんか？」

パターン3：家庭と学校の連携を意識した案
「学校でも給食の時間などを通して『⑤社会性（マナー）』や『⑥食文化』の指導を行っています。ご家庭でもぜひ、お子さんの箸の持ち方や姿勢を一緒に見直してみてください。」

パターン4：スッキリと短くまとめる案（紙面に限りがある場合）
「～今回は『⑤社会性』『⑥食文化』の観点から、食事のマナー（箸の持ち方・姿勢）について考えます～」