



「人を良くする」と書いて「食」

よく「人を良くする」と書いて『食』といわれます。「食」という漢字の成り立ちとは少し異なるようですが、食の大切さをとてもよく言い表していると思います。私たちにとって「食べることは生きていくうえで欠かせないことです。勉強したり、運動したりできるのも食べ物から毎日栄養をとりいれているからです。これから大人になっても健康でいきいきと過ごしていくためには、成長期に望ましい食生活を身につけることがとても大切です。

食育で学ぶこと

食の重要性



食べることの喜び、楽しさ、そして重要性を知る。

心身の健康



成長や健康に望ましい食べ方を知り、実践できる。

食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を自分で判断できる。

感謝の心



食べ物を大切にし、食事にかかわる人々に感謝する。

社会性



食事のマナーを守り、食事を通して豊かな人間関係を築く。

食文化



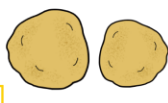
各地域の産物や食文化、その歴史などを知り、尊重できる。

学校では、子どもたちの健やかな成長を願い、食育の中心となる給食のほか、各教科や総合的な学習の時間（ふるさと科）等と連携し取り組んでいきます。ご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

どんなものを食べてきましたか？

～味覚は学習するもの～

下にある食べ物を、「◎ いつもよく食べる」「○ とくとき食べる」「△ めったに食べない」「× 食べたことがない」に分けてみましょう。

☐  トマト	☐  ミニトマト	☐  きゅうり	☐  レタス	☐  セロリ	☐  パセリ
☐  あお青じそ(大葉)	☐  ピーマン	☐  ねぎ	☐  もやし	☐  たまねぎ	☐  なす
☐  ほうれん草	☐  にんじん	☐  大根	☐  キャベツ	☐  かぶ	☐  ごぼう
☐  こまつな小松菜	☐  にら	☐  さやえんどう	☐  はくさい	☐  たけのこ	☐  れんこん
☐  ブロッコリー	☐  チンゲン菜	☐  カリフラワー	☐  しょうが	☐  にんにく	☐  みょうが
☐  アスパラガス	☐  さやいんげん	☐  ふき	☐  しいたけ	☐  ぶなしめじ	☐  なめこ
☐  かぼちゃ	☐  オクラ	☐  うど	☐  じゃがいも	☐  さつまいも	☐  さといも

初めて知って、「今度、食べてみようかな・・買ってみようかな・・」と買ったものにもぜひ印をつけてみましょう。給食でもできるだけたくさんの食材を1年の中で使っていき、子どもたちがさまざまな味に出会う機会をできるだけたくさん提供することを心がけています。ちなみに、上段の食材は洗ってすぐに食べられる(加熱調理の必要があまりない)もので、下に行くほど食べるためにひと手間が必要、または旬にしか出回らない食材です。上段の左側に緑黄色野菜、右側はそのほかの野菜(淡色野菜)になっています。ぜひ、ご家庭でもいろいろな食材にチャレンジしてみましょう。

子どもたちへの食育は学校だけでなく、家庭や地域の方からのご協力が欠かせません。ぜひ一緒に食事や健康について考えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

