

6月は食育月間です ～「食べる力」は「生きる力」～

食べることは生きること、生きていくためには欠かすことのできないことであり、心身ともに健康で豊かな生活を送るために、とても大切なことです。そのためには、「おいしく楽しく食べること」がポイントです。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言われてますが、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分かってきました。子供の頃から、「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。

今日からできる！
家庭での食育
～小さなことから
コツコツと～



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。

一緒に食事の支度をやる

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

共食の回数を増やす

家族や仲間と二人以上で、テレビを消して、会話をしながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、毎日の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・副菜を揃えると、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

“我が家の味”を、ぜひ子供たちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい「食べる力」＝食育の6つの視点

*学校給食では、この「6つの視点」をもとに、献立を作成しています。

食べ物や作る人への感謝 	一緒に食べたい人がいる (社会性) 	心と体の健康を 維持できる 	食事の重要性や楽しさを 理解する 	食べ物の選択や 食事づくりができる 	日本の食文化を理解し、 伝えることができる
-----------------	--------------------------	----------------------	-------------------------	--------------------------	------------------------------

食育の推進には、学校だけ・家庭だけでなく、行政や教育関係機関、食品関連業者、ボランティア団体などが連携・協力し、取り組んでいくことが大切です。船橋市では、さまざまな食育の取り組みを行っています。この6月の食育月間をきっかけに、食生活を見直してみませんか。

6月は環境月間

地球にやさしい食べ方って？

実は、毎日の「食べ方」も地球を守ることに繋がっています。例えば…

- 食べ残しをしない→ごみが減って地球にやさしい
- 旬の食材を食べる→旬の食べ物はおいしく栄養価が高だけでなく、育てるために無駄なエネルギーがかからず、環境にもやさしい
- 食べる分だけよそう・作る→食べきれぬ量を考えてよそう・作ることで、食品ロスを減らすことができます
- 地元でとれた野菜や魚を食べる→遠くから運ばなくてよい分、エネルギーの無駄を減らせます
- 食べ物をつくってくれた人や自然に「ありがとう」の気持ちを持つ→命を大切にすることにもつながります

給食では、地元の食材を使用したり、できる限り食べ残しが出ないように、工夫しています。

みんなで、食べながら地球を守ることを考えてみましょう。



6年生 家庭科「いためる」

学年が上がって初めての調理分野の家庭科です。テーマは「いためる調理」です。

5年生時に学んだ「ゆでる」との調理の違いや特性を確認しつつ、調理手順や加熱の工夫を考えながら、身近な食材を使った献立を自分たちで計画し、実践します。

調理実習は6月24日(火)です。どのような炒め物、そして調理実習になるのか楽しみです。

できることを増やそう
炒める調理に
挑戦!!
～調理実習計画を立てよう～



船橋産の旬の食材を食べて知る日

トマト

トマトは本来、高温多湿に向いていないため、旬は春から初夏にかけてです。6月26日(木)の給食では、船橋産のトマトを湯剥きし、角切りにしてオムレツに使用します。

にんじん

にんじんは給食に欠かせない食材です。千葉県のにんじんの生産量は全国でもトップクラスです。船橋市は、千葉県内で、富里市、八街市に次いで第3位で、春人参の栽培が盛んです。千葉県には江戸時代から幕府直轄の馬の放牧場が置かれていて、馬のえさとしてにんじんの栽培が行われるようになったようです。

船橋にんじんの品種の一つに「ベーターキャロット」があります。ベーターキャロットは、平成6年から試験栽培が始まり、平成11年から出荷されるようになりました。「千葉エコ農産物」の認証を受けています。ベーターキャロットは普通のにんじんと比べて、オレンジ色が濃い、甘味が強い、にんじん臭がないのが特徴です。ジュースやサラダなど生で食べるのに最適で、東京のホテルやレストランなどでよく使われるほど、人気のある品種です。出荷時期は4月下旬から6月上旬くらいです。5月・6月の給食では、ポタージュスープやケーキ、サラダ、ゼリー等に使用しています。