

6月 食育だより

2025年6月 五島市立三井楽中学校

文責：澤本光江

毎月19日は
食育の日

6月の給食目標

衛生に気をつけよう

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

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。

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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

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ことを育みます。

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する機会を。

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。

食育で育てたい 食べる力

食べ物やつくる人への感謝の心



一緒に食べた人がいる（社会性）



心と身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

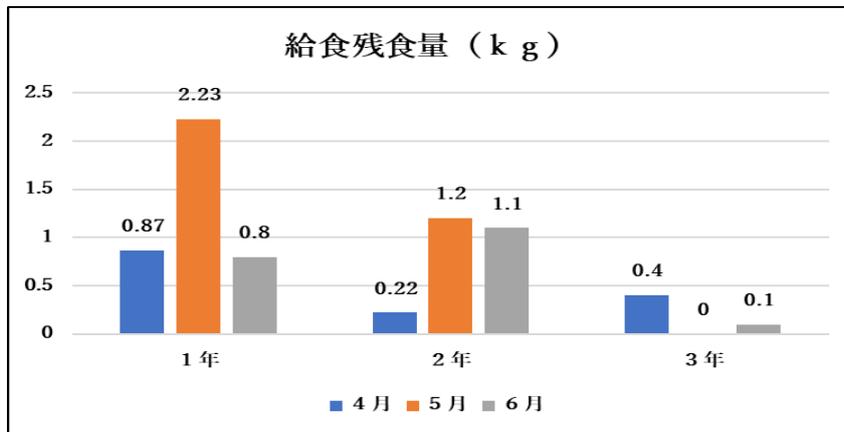


日本の食文化を理解し伝えることができる

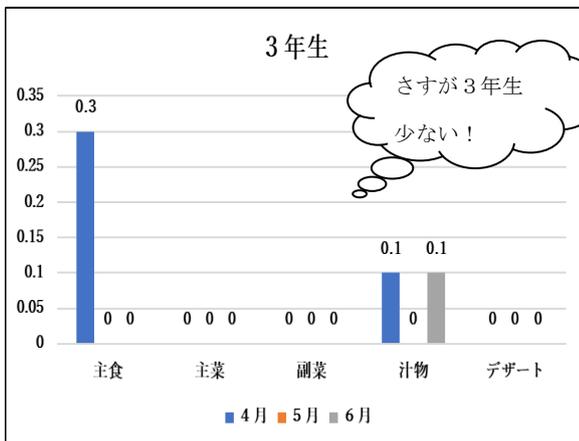
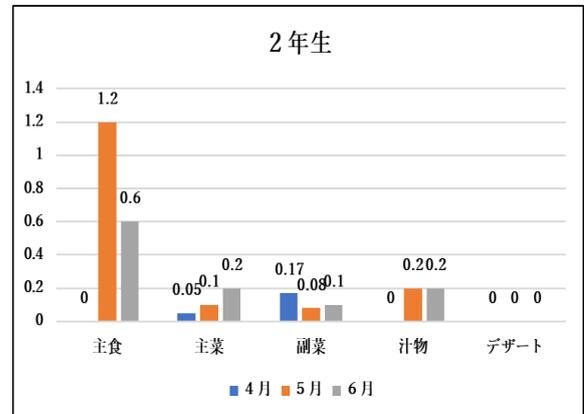
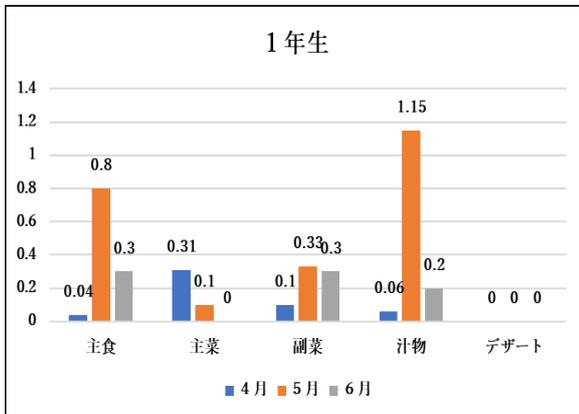


三井楽中学校 残食量

今年度の給食が始まり、3か月が過ぎようとしています。生徒は、苦手なものもがんばって食べています。この3カ月、どのくらいの残食があったでしょうか。(4/8~6/13)



全体で6.92kg 一人一日当たり**3.4g**でした



総量なので、日数が多かった5月の残量が多くなっていますが、学年別、料理別にみてもどの学年も主食の残が多いようです。

一人一日当たり、**3.4g**です。五島市の食育推進計画では、**6g未満**が目標値になっています。これはクリアしていますが、これからは、**残食0**を目指してほしいです。

学校給食の主食は、ほぼ毎日が米飯、お米です。お米は、エネルギー源になります。毎日の活動源になるものです。脳を働かせるエネルギー源は**ブドウ糖**のみです。ブドウ糖は、炭水化物が分解されたものです。主食でしっかり炭水化物をとって脳を働かせましょう。

ごはん(炭水化物)を食べると...



脳のエネルギー源はブドウ糖!

