

# 給食だより

5 月

舞鶴市立中筋小学校

## 「食育」で“生きる力”を身につける。

「食べること」は、『生きるため』に欠くことができないものです。

健康で心豊かな生活を送るためにはとても大切なことで、子どもの頃の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。

「食育」とは、様々な経験や学習を通して、生きるために必要な「食」に関する基本的な知識や、生涯にわたって健康的な食生活が実践できる力を育てようとするものです。

### ～ 学校での食育は～

学校では給食の時間を中心に、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、その他の教育活動全体の中で計画し、食育に取り組んでいます。



### 具体的には・・・

- みんなで楽しく食べる時のマナーを学んで社会性を養います。



- 毎日の給食から、栄養のこと、感謝の気持ち、いろいろなことを学びます。



- 給食当番の活動から衛生のことや安全のことを学びます。



- : 帽子・マスク・白衣の身支度をする意味は？
- : 手洗いをするのはなぜ？
- : 給食通路があるのはなぜ？
- : 重くても、途中のろうかや階段の床に置いたりしない！

## 毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

- 【地産地消】舞鶴市の学校給食では、できるだけ地場産の食材を取り入れています。地産地消の献立を実施することで、そのよさや、郷土について知る機会になるよう心がけています。

### 『舞鶴産コシヒカリ』の使用

- ・・・米飯の日は舞鶴市内の田んぼで作られたコシヒカリを食べています。

### 『舞鶴で水揚げされた魚』の使用

- ・・・毎月2～3回、舞鶴でとれた魚やわかめなどの水産物を献立に取り入れています。
- また、市役所の水産課の方に外部講師として来ていただき、お魚の授業をしてもらいます。

### 『まるごときょうとの日』

- ・・・調味料以外は、すべて舞鶴市か京都府でとれた食材を使って作られた給食をいただくという取組です。毎年、1年に1回取り組みます。今年度は7月に行う予定です。
- なお、この取組に対しては、舞鶴市より一部補助金をいただいています。

## ～ご家庭での食育は～

「食」は自分自身の健康を作ります。そして、生活の楽しみでもあります。さらに、調理は最も身近な科学でもあります。ひと口に「食」といってもいろいろな面を持っています。学べば学ぶほど深いものです。

ご家庭では、例えば、家族そろって食事をする機会を多くする、お子さんに食事の支度や後片付けのお手伝いの機会を作るなど、簡単に始められそうなことから食育を意識してみたいかがでしょうか。将来、生活習慣病などを心配しないで「食」が楽しめるように、今から学校・ご家庭の両方で食への関心を高めていけると考えています。