



「毎月19日は食育の日」「早寝・早起き・朝ごはん」

きゅうしょく



給食だより



令和6年度

6月号

指宿学校給食センター

まいとし がつ しょくいく げつ かん まい つき にち しょくいく ひ

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食べる力」=「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、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・地域が連携し、推進していくことが重要です。

しょくいく

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、**知育・徳育** および**体育の基礎**となるべきもの
- **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



食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>
---	---	--	---



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう



27日指宿産の黒豚肉

指宿で育てられた、鹿児島の特産品の黒豚肉。指宿市から一部補助をいただき給食で提供します。6月27日に「指宿産黒豚豚揚げ煮丼の具」として登場します。黒豚肉のうま味を味わってください。



24日節の日

地元で作られた鰹節のおいしさや素材の良さを知ってもらうため、6月・11月・2月の節の日(24日)に「指宿鰹節協会」から無償でかつお節パックを提供していただいています。(希望した学校では、指宿鰹節協会の方が出前授業をされます)

☆指宿「旬」野菜の日☆ 6月の食材は「すいか」です!

すいかは、6月から8月にかけて多く出回ります。指宿では『徳光すいか』が有名です。生産農家の減少や生産者の高齢化などあり生産量が減少しているそうですが、美味しい『徳光すいか』が届きます。小学校は6月7日、中学校は6月21日の給食に登場します。