

食育だより

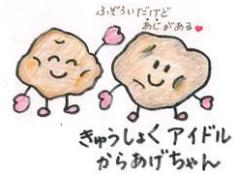
いただきます！

令和7年度

5月号

令和7年5月19日発行（毎月19日は食育の日）

川口市立前川小学校



6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。とくに子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。

はしの持ち方、正しい配膳やマナー、食材や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。「たかが食事」とは考えず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながらいただく！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりととりましょう。



ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！



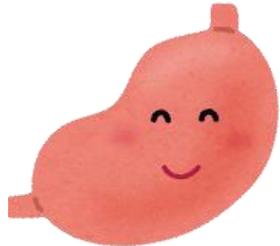
ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

よくかむと いいこといっぱい

令和7年度は、川口市児童生徒体力向上推進委員会の「咀嚼力の向上」に関する研究と連携して、給食で毎月「かむ力を育てるメニュー」を紹介します。よくかむことには、さまざまな健康効果があり、その頭文字をとった「ひみこのはがーぜ」という合言葉があります。日頃から、かみ応えのある食べ物を食べたり、落ち着いて食べるよう心掛けたりして、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

かむことの効用

合言葉は『ひみこの 歯が ーぜ！』

<p>ひ 肥満の予防</p> 	<p>み 味覚の発達</p> 	<p>こ 言葉がはっきり</p> 	<p>の 脳の活性化</p> 
<p>は 歯の病気予防</p> 	<p>が がんの予防</p> 	<p>いー 胃腸を元気に</p> 	<p>ぜ 全力投球</p> 

3年 総合的な学習の時間『グリンピースのさやむき』

3年生になると「総合的な学習の時間」が始まります。テーマに沿って、それぞれが教科の枠にとらわれずに聞いて、見て、考え、調べて、体験しながらまとめて、発表する時間です。

5月7日（水）に、2学期に総合的な学習の時間で大豆の栽培をする3年生とみどり学級が、給食で使うグリンピースのさやむきを体験しました。さやの中での豆の並び方やさやと豆のつき方に注目しつつ、匂いや手触りも確かめていました。

