



6月食育だより



上尾市立尾山台小学校
令和6年5月30日発行

まい とし がつ しょくいく げっ 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」

た ちから い ちから はぐく

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

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」を身に付ける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「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。学校の給食でも日々行っています。

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

しょくいく そだ た ちから

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>

6月1日は牛乳の日、6月は牛乳月間です

2001年、国連食糧農業機関（FAO）は、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」とすることを提唱しました。日本では、2007年、日本酪農乳業協会（現・一般社団法人Jミルク）が6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と決めました。

牛乳は、理想的な栄養食品です。コップ1杯（約200ml）で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れるばかりでなく、筋肉や皮膚、血管などを作る良質のタンパク質、免疫機能の維持に重要なビタミンAなど、いろいろな栄養素がバランスよく含まれていますので効率的に栄養素を摂ることができます。

そのため、給食では毎日献立に入っています。土日や、夏休みなど給食のない日にはご家庭で飲むことをお勧めします。

