

# 食育だより

令和5年6月号  
戸田市立 中学校

毎月19日は  
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

6月は**食育月間**です。この機会に自分の食生活を振り返ったり、自分の周りを取り巻く食に関する状況に目を向けて、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。



## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目標として、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる



家族で食卓を囲む



一緒に食事の支度をする



わが家の味を伝える



## 大切な食事のあいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。



カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすです。



のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。



汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

①		②		④		
	い		③		ゆ	⑤

- ① もちつきに使う道具、きねと〇〇。
- ② 英語で「キャロット」という野菜。
- ③ おしりが光る虫。
- ④ 海水浴に持っていこう。
- ⑤ ロケットに乗って地球の外へ。