



ランチニュースは、先生方へ向けた指導資料です。
各学年の発達段階にあわせてご活用ください。

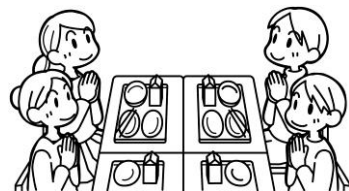
食育の日について知ろう

4月17日（金）

食育の日とは？

毎月19日は「食育の日」です。「食べる」ことは、生きる上で土台となるものです。「食べる」ことの大切さについて、多くの人に考えてもらいたいと「食育の日」が決められています。学校では、給食の時間はもちろん、家庭科・保健・総合的な学習・生活科などの時間にも「食」について勉強します。

どんなことを勉強するのでしょうか



● 食事の重要性

規則正しく食べることは元気の基になります。みんなで楽しく食事することは、人と人とのつながりを深め、豊かな食生活につながります。



● 心身の健康

健康づくりのためには、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。

好き嫌いをなく食べると栄養のバランスがよくなります。



● 食事のマナー

食器の並べ方、話題の選び方など、正しい食事マナーを身につけます。

● 食品を選ぶ力

食品に含まれる栄養素やはたらきを知り、食品を選ぶ力を身につけます。

● 感謝の心

食べものを大切にし、食物の生産に関わる人々へ感謝する心を持ちます。

● 食文化

自分たちの住む地域に、昔から伝わる料理や行事食を知ります。