

給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成30年
6月号
茨城県立盲学校

6月は、「食育月間」です。食べることは、生きていくために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るうえでも大切なものになります。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通して健康の礎となります。

食卓は食育の宝庫です!

はしの持ち方、正しい配膳やマナーを学ぶこと、食材への関心を高める、食べ物を大切にする心を育てるだけでなく、親しい人たちと食卓を囲み楽しい時間を過ごすことができる食事の時間は、からだの栄養ばかりでなく心の栄養にもつながります。「たかが食事」と考えずに、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作りましょう。

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう!

食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。



バランスのとれた食事をしましょう!

生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。

また、栄養バランスの優れた「日本人型食生活」を見直しましょう。



食事から望ましい生活リズムを作りましょう!

朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、生活リズムを向上させましょう。



食べ物を大切にし、感謝して食べましょう!

自然の恩恵や食にかかわる人々の様々な努力に感謝しましょう。



食についての知識や関心を高めましょう!

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。



1年間の食事の回数 $3回 \times 365日 = 1095回$

3~8歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数

40年前 $800回(年平均) \times 6年 = 4800回$

現在 $300回(年平均) \times 6年 = 1800回$

家族そろって食卓を囲む回数は、40年前と比較すると3000回も減少しているという調査結果もあります。家庭の食事は、「食育の宝庫」です。「食」という字は、人を良くしてくれると書きます。この機会に御家庭での「食育」についても考えてみましょう。6月に食生活アンケートを実施します。御協力よろしくお願ひ致します。

