



# 食育たより

2018.4.23 ~PTA総会~  
岡山市立灘崎学校給食センター

## 食育とは… (食育基本法より)

○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。

英語のこごわざに、“You are what you eat”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。



人の心身は食によって  
つくられます！

## 食卓は食育の宝庫です

食を通して  
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  
つくりましょう！



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

食べ物を大切に、  
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さまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

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。

★毎月19日は食育の日です★

## 健康づくりのための上手な食べ方

### しつかり、朝食

最近、朝食抜きの人が多くみられます。朝食をきちんととることは、1日を健康に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりとしましょう。



### 厳守！ 腹八分目

一度にまとめ食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが、健康のための条件です。



### からだのリズムに合わせて！

人のからだは、朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつくられています。

食事を朝・昼・夕と規則正しくとるとは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変大事なことです。



### よくかんで楽しくゆつくりと

よくかんでゆつくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることは、だれでも知っています。

見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければならませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。