



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は食育月間です。食育について、あらためて考えてみませんか？

ご存知ですか？ 食育ピクトグラム

国が定める「第4次食育推進基本計画」の普遍的に取り組むべき項目から、絵文字で表現した「食育ピクトグラム」を作成し、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信されています。



食育マーク

1 みんなで楽しく
食べよう



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく
食べよう



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

4 取りすぎない
やせすぎない



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで
食べよう



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう



食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

7 災害に
そなえよう



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しを
なくそう



環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を
応援しよう



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の
体験をしよう



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

11 和食文化を
伝えよう



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を
推進しよう



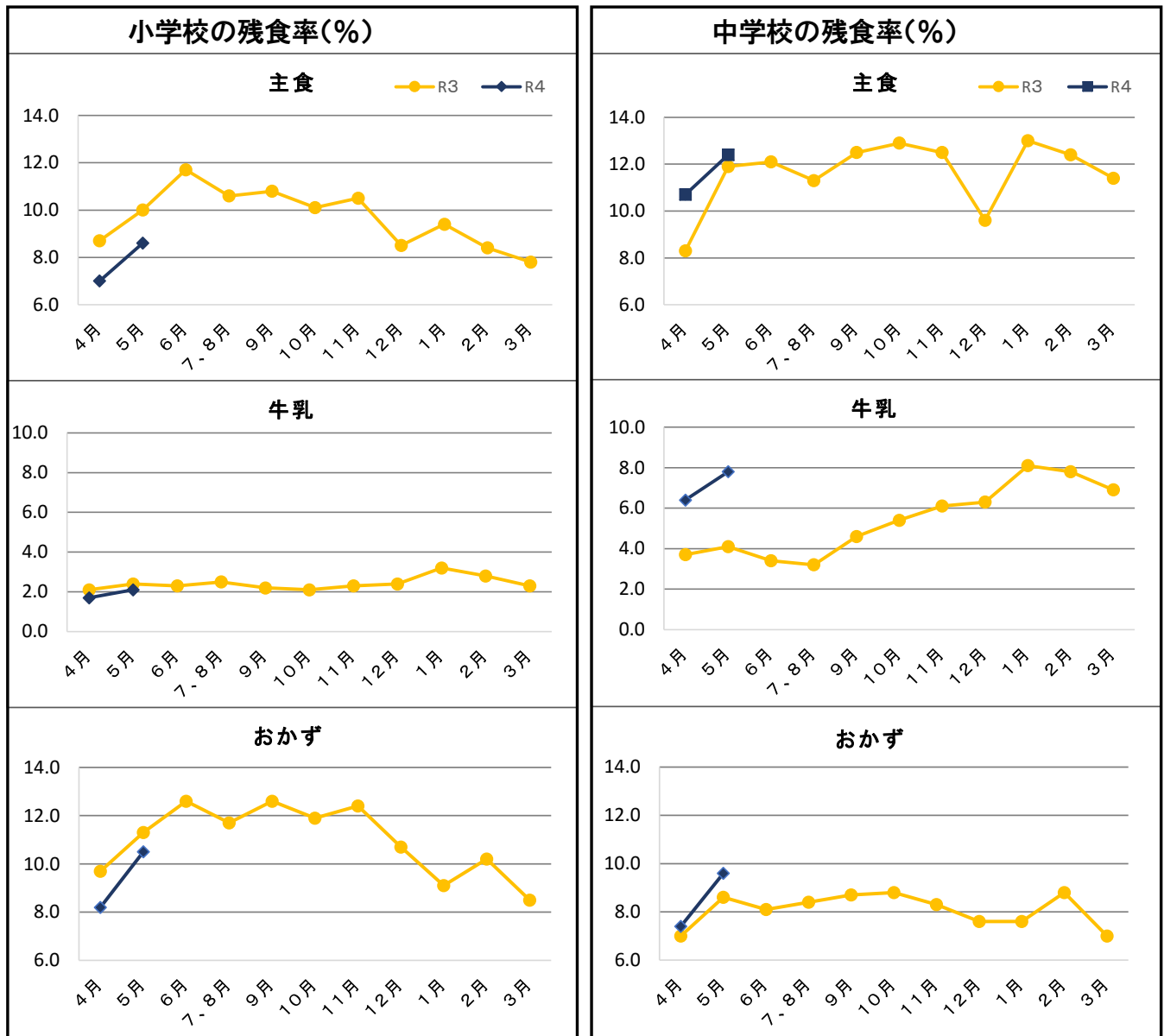
食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。



給食の残量について

現在、学校給食における食品ロスが課題となっています。そこで、給食の残量を昨年度と比較してみました。4～5月の残食率は小学校で主食、牛乳、おかずともに低くなっていましたが、中学校では高くなっていました。



那珂川町では、給食から出る食品残さや食べ残しは堆肥化され有効活用していますが、SDGsの視点から一人ひとりが食品ロス削減のため行動することが必要です。

今年度4月現在の那珂川町児童生徒の身体状況をもとに学校給食におけるエネルギー給与目標量を算出した結果、下表のようになりました。この結果から、文部科学省「学校給食摂取基準」との明らかな相違は認められないため、今後も同基準に沿って給食を提供していきます。なお、給食は学年ごとの摂取基準となっているため、自分の適正量を知り、配膳する工夫が必要になります。平均身長やエネルギー量から目安量を把握することができますので、下表を参考にお子さんの状況を確認してください。

また、この機会に給食の様子や食について、ご家庭で話題にしましょう。

エネルギー量(kcal)の比較	小学校						中学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
学校給食摂取基準	(480)	530	(570)	650	(690)	780	830		
全国平均身長(cm) 男子 R3.4	116.5	122.6	128.1	133.5	138.0	145.2	152.8	160.0	165.4
全国平均身長(cm) 女子 R3.4	115.6	121.4	127.3	133.4	140.2	146.6	151.9	154.8	156.5
那珂川町エネルギー量 中央値	466	552	564	630	696	782	765	831	843

※学校給食摂取基準のエネルギー量のうち1年、3年、5年生は、全国平均身長より計算した値です。