

# 6月食育だより



令和6年 6月号

那珂川町学校給食センター



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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べきもの
- 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



## 食育で育てたい「食べる力」

☆心と身体の健康を維持できる



☆食事の重要性や楽しさを理解する



☆食べ物の選択や食事づくりができる



☆日本の食文化を理解し伝えることができる



☆みんなと一緒に食べることができる（社会性）



☆食べ物やつくる人への感謝の心



・地域の郷土料理や行事食を味わう

・買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



こんなことも食育です

## ライフステージ別に見る食育の取り組み

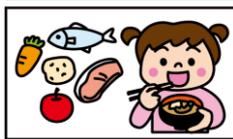
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

乳幼児期



食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

学童・思春期



健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

青年・成人期



食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

高齢期



## ご存知ですか？ 食育ピクトグラム

農林水産省

「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」より

1 みんなで楽しく食べよう



2 朝ごはんを食べよう



3 バランスよく食べよう



4 木りすぎないやせすぎない



5 よくかんで食べよう



6 手を洗おう



7 災害にそなえよう



8 食べ残しをなくそう



9 産地を応援しよう



10 食・農の体験をしよう



11 和食文化を伝えよう



12 食育を推進しよう



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。

# 「食育の日」献立・・・まごわやさしい

毎月19日は食育の日

今年度の食育の日献立のテーマは、「まごわやさしい給食」です。

「まごわやさしい」とは、和食でよく使われる食材の最初の文字を覚えやすいようにつなぎ合わせた言葉です。この7品目を毎日の食事に取り入れることを心がけることで、栄養バランスのとれた食事ができます。今までの食事ですり足りないと思う食品を意識して少しプラスしてみましょう。

**いも:**いも類(さつまいも、じゃがいも、さといもなど)  
 ビタミンC、カリウム、食物繊維と炭水化物が多く含まれています。

**まめ:**大豆や納豆、豆腐  
 良質のたんぱく質が豊富で、ビタミンB群やミネラルが含まれています。

**ごま:**種実類(ごま、くるみ、ピーナッツ、アーモンドなど)  
 ミネラルやビタミンEが含まれています。



**しいたけ:**きのこ類(しいたけ、しめじ、えのき、まいたけなど)  
 ビタミンDや食物繊維が豊富です。

**わかめ:**海藻類(わかめ、ひじき、こんぶ、のりなど)  
 カルシウムなどのミネラルや鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

**さかな:**魚介類  
 良質のたんぱく質が含まれています。丸ごと食べられる小魚類はカルシウムが多くとれます。

**やさい:**緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類  
 野菜は種類によって栄養素は異なりますが、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



## 那珂川町学校給食摂取基準

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。

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、下表をもとにお子さんの状況を確認してください。

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 R5.4	117.0	122.9	128.5	133.9	139.7	146.1	154.0	160.9	165.8
全国平均身長 (cm) 女子 R5.4	116.0	122.0	128.1	134.5	141.4	147.9	152.2	154.9	156.5
那珂川町エネルギー量 中央値	461	536	547	640	682	773	814		
							772	826	862

※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。