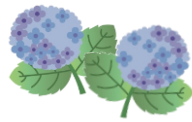


# 食育だより



令和8年 6月号

那珂川町学校給食センター



6月は食育月間です。この機会に自分の食生活を振り返ったり、自分の周りを取り巻く食に関する状況に目を向けて、健全な食生活を実践するために何ができるか考えてみましょう。

私たちが生きるためには、「食べる」ことは欠かせません。食べることについて正しく学び、自分で判断して行動することで、私たちは健康で豊かな毎日を送れるようになります。

そこで、食について学ぶ機会をつくるため、平成17(2005)年に、「食育基本法」という法律ができました。この法律では、食育を「生きる上での一番大切な基本」とし、「知育(頭)、徳育(心)、体育(体)を育てる土台となるもの」と定めています。

下のチェック項目には、食育で学ぶ大切なことが入っています。



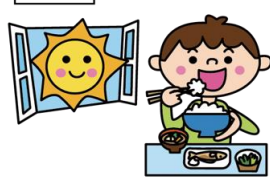
☆あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか？

よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

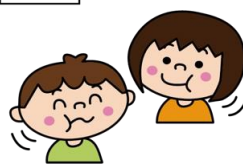
心をこめた  
食事のあいさつ



朝ごはんを  
毎日食べる



よくかんで  
味わって食べる



みんなで  
楽しく食べる



苦手な食べ物  
にも挑戦する



姿勢を正して  
食べる



バランスのよい  
食事の組み合わせ



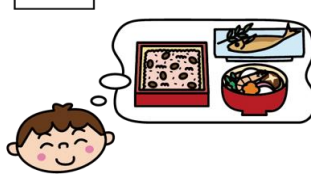
塩分のとりすぎ  
に気をつける



食べ物がどこか  
らやってくるか



郷土料理や行事  
食などの食文化



食事作り  
のお手伝いをする



食品ロス削減



## 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



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。