

6月19日 食育月間 第1回

「毎月19日は「食育の日」です！



毎年、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」… って知ってました？

そもそも「食育」とは何か？

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけています。

- 1.生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 2.様々な経験を通じて「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

つまり、私たちの心も身体も「食」の上に成り立っているということです。

平成17年6月、国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から実施されました。

食育基本法が制定された背景は、栄養バランスの偏った食事による生活習慣病の増加や伝統的な食文化の衰退等、様々な食の課題があります。

夜間定時制では、今日の「食育の日」にちなんで、給食で、長野県の郷土料理である「おやき」ができました。

具は、「なす、くるみ、みそ」でした。

また、ドリル学習の時間には「食育」に関する問題が出題されました。

毎月19日は「食育の日」です。

食べる、運動する、寝るは、身体と心のための基本です。

食育とは、食の大切さを知り、体や心の健康を育むことです。

食育について（ ）を選択又は記入しましょう。

- 1 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、3食を自分の生活スタイルに合わせて食べましょう。
（食べる、食~~べ~~ない）人が増えると、やる気が出ない無気力な人も増える。

- 2 ご飯、野菜、肉、魚 好き嫌いなく食べましょう
食品の栄養はみんな（同じ、~~違~~う）。
バランスよく食べると、血液が（ドロドロ、サ~~ち~~サラ）になり、免疫が上がり
パワーがでる。

- 3 無理なダイエットをする人が増えている
食べないと身体が常に飢餓状態になるので、ちょっとした栄養もためこむ身体になり、
かえって（やせ、~~太~~り）やすくなる。

- 4 食べ物がどこで作られているか。
今の日本の食べ物は、（10、~~60~~）%が、海外からの輸入です。
食品の安全に不安があるような重大な問題も起こっています。

- 5 食べ残していませんか？
食べ物は、もともと生きていました。
その命をいただいて、私たちのエネルギーにしています。
食べ物にも、調理してくれた方にも感謝して、食事の時には、
（「いただきます。 」）を忘れずに言いましょう。

*** 正解はありません。感謝の言葉なら、どのような表現でも**

- 6 昔から伝わる郷土料理を大切にしよう。
地域や家に伝わる料理を、（郷土 ）料理といいます。
県外、海外のお友達に紹介できるように大切にしていきましょう。
今日の給食は、長野県の代表的郷土料理の（おやき ）です。
給食の時に、中に入っている具を、あなたの食感で当ててください。

*** 給食の時確かめるようにアドバイスしていただければ幸いです。**