

いただきます！

杉並区立泉南中学校
校長 風見 章

しょういくげっかん 6月は食育月間です！

「食育基本法」が制定されて今年で 12 年目になりました。「食育」という言葉は明治31年に「^{つうぞくしょくもつ}通俗食物養成法」の中で「今日、学童^{がくどう}をもつ人は、体育^{たいいく}も智育^{ちいく}も才育^{さいいく}もすべて食育にある」と述べたところからきています。今から 100 年以上前に「人の心身は食によって作られる」と「食」と「食育」の重要性が唱えられていました。

食育推進基本計画により、毎年 6 月が食育月間、毎月 19 日が食育の日となりました。ご家庭でも大切な食のことをもう一度考えてみる月にしていただきたいと思います。

食育とは？

- ・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。

食育月間です！

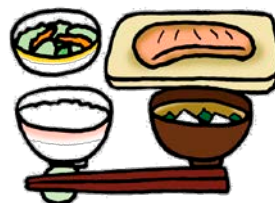
毎日の生活で、これらのことがしっかりできているか、ふり返ってみましょう。

食を通したコミュニケーション



食を共に楽しみながら、食事の作法やマナー、食文化や望ましい食べ方を身に付ける。

バランスのとれた食事



生活習慣病予防につながる「日本型食生活」など健康的な食生活を実践する。

望ましい生活リズム



朝食を必ずとることや、早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

食を大切にする気持ち



食事のあいさつをしっかりするなど、自然の恵みや食に関わる人への感謝をしっかり表せている。

食の安全



自らの食を自らの判断で正しく選択できるよう、適切な情報を集め、衛生や安全に十分気を配る。

泉南中学校での取り組み

食育月間を推進するために、今月は食事のマナーについて、取り組むことになりました。食器の並べ方とはしの持ち方について、学級指導を実施します。

嫌いばしのいろいろ

- 渡しばし** はしを食器の上に置く
- 涙ばし** はしから汁やしょうゆがぽたぽた落ちる
- 寄せばし** はしを使って器を引き寄せる
- 押し込みばし** 料理をはしで口の中に押し込む
- 重ねばし** 一つの種類の料理だけ食べる
- 刺しばし** はしでつかみにくいものを突き刺す
- なめばし(ねぶりばし)** 食べる前にはしをなめる
- 横ばし** 二本そろえてスプーンのようにすくう
- 振りあげばし** はしで人を指す
- もぎばし** はしで口の料理をもぎ取る
- 握りばし** はしを握ったまま器を持つ
- 移りばし** 一度はしで取りかけてやめて、他を取る
- 迷いばし** どれを食べるかを迷い、はしをあちらこちら動かす
- さぐりばし** 盛り合わせ料理や、汁の中のものを探す
- とんとんばし** とんとんとはしを垂直に落としてそろえる
- かきばし** 茶わんの縁に口を寄せ、はしでかき込む

お楽しみ給食を実施します

7月20日(木)に学級ごとに主食、デザートを選択した献立を実施します。

主食 冷やしきつねうどん・冷やし中華

デザート 冷凍みかん・冷凍パイナップル・冷凍りんご

副菜は人気メニューで、飲み物は牛乳です。保健給食委員会が学級の選択をまとめます。

食育コーナー紹介

1階ラウンジに食育コーナーがあります。実施献立、給食室の写真などを掲示しています。



ご来校の際はぜひ、お立ち寄りいただき、生徒が毎日食べている給食をご覧になっていただきたいと思います。なお、泉南中学校のホームページに給食食材の産地と献立写真を掲載しています。
(都合により写真掲載できない時もあります。)

(文責 栄養士 三沢 奈保子)