

# 給食だより

特別号



令和2年度  
広島県立呉特別支援学校

## 6月は「食育月間」です!



近年、偏った栄養摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや、肥満・やせ傾向など、子どもの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」です。平成17年に食育基本法が、翌年には食育推進基本計画が制定され、毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められました。この期間には、全国で様々な食育に関する取組が行われています。

### ○そもそも「食育」とは?

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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であります。



知育  
ちい  
いく

徳育  
とく  
いく

体育  
たい  
いく



食育  
しょく  
いく

### 「食育」で身に付けたいこと

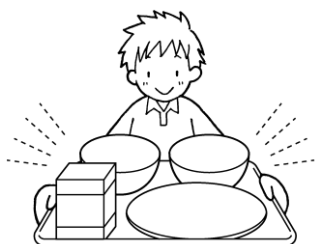
- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解 など

「食育」は、学校・家庭・地域が連携しながら取り組んでいくことが大切です。

御家庭でも、お手伝いなどから積極的に食事に子どもをかかわらせてみましょう!



### ○学校給食は生きた教材です!



学校給食は、食に関する知識や実践力を身に付けるための大切な教材となります。郷土料理や行事食なども積極的に取り入れ、栄養バランスの良い食事をとるだけでなく、食べ物のことや食べることの大切さ、食事のマナーなどを学ぶことができます。

# 夏を元気に乗り切るために…

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

臨時休業・分散登校を経て、ようやく学校も全面再開しましたが、「寝起きが悪い」「午前中だるい」「運動するとすぐ息苦しくなる」ということはありませんか？これは、じめじめとした暑さによる疲れと休み中に乱れた生活リズムによるものかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、毎日を元気に過ごしましょう。

早寝	早起き	朝ごはん
		
睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

保護者の方の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは朝食を欠食する傾向が見られ、保護者の帰宅時間が遅い家庭では、子どもの就寝時間も遅くなる傾向が見られます。家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいけると良いですね。

## 応募してみませんか？「ひろしま給食100万食プロジェクト」

広島県では、児童生徒が健康の保持増進の上で望ましい栄養のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付けることを目指し、「食と健康」をテーマに、栄養バランスを考えた料理のレシピを募集しています。最優秀賞に輝いたレシピは、1月24日～30日の「全国学校給食週間」に県内の全ての給食実施校で統一メニューとして提供されます。ぜひ、この機会に参加していただきたいと思っております。

※詳しい内容は、別紙募集要項又は下記ホームページをご覧ください。

※応募は直接、広島県教育委員会へお願いします。



<「ひろしま給食100万食プロジェクト」ホームページ>

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/kyouiku/juten-kyusyoku100mansyoku.html>

食中毒警報発令中!!

高温多湿のこれからの季節は、食中毒が起りやすくなります。手洗いなど衛生面により一層気をつけましょう！