

給食・食育だより



令和8年6月1日
江東区立大島中学校

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



●自分の健康のためにできること.....

朝ごはんを 食べる習慣を つける	ゆっくり、 よくかんで 食べる	塩分のとり過ぎ に気をつけ、 「適塩」を 意識する
---------------------------------	--------------------------------	--

●食の未来のためにできること.....

食べ物が何からできている か、どこから来るのかを知る	地域でとれたものや、 環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の 無駄をなく し、食品ロス を
---------------------------------------	------------------------------------	--

おいしく食べるために、**健康な歯**を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



●健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで 食べましょう	いろいろな食品をバランス よく食べましょう	だらだら食べたり飲んだり するのはやめましょう	食べた後は歯みがきを しましょう
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

保護者のみなさんへ

学校における食育～食に関する指導～

学校における食育は、教育活動全体を通して、食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。この「資質・能力」は、教科などの学習と同じように「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」という3つの要素で考えられています。

1. 何を知っているか、

何ができるか [知識・技能]

●算数で計算を覚え

るように食事のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自分自身の健康を支える一生ものの知識を身に付けていきます。

2. 知っていること・できることを

どう使うか [思考力・判断力・表現力など]

●「運動した今日は

これを多めに食べよう」「季節にあった旬の物は何かな？」と食生活や食を選択するシーンで、正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育てていきます。



給食の時間で



●地産地消や旬、食文化などを献立で伝え、あいさつやマナーを学び、思いやりの心も育みます。

授業の中で



●家庭科、保健体育、特別活動、生活科、総合、道徳など、食に関連した内容と連携して行います。

個別的な相談指導で



●栄養相談、食物アレルギー対応などを保護者や医療機関と連携して行っています。

3. どのように社会や世界とかかわり、よりよい人生を送るか

[学びに向かう力・人間性等]

●健康や食のさまざまな課題に関心を持ち、健やかな食生活を送り、そのための社会づくりにも貢献していく態度を身に付けます。食を通して命や周りの人を大切にする心を育みます。

★6月の給食には、旬の食べ物や果物だけでなく、さまざまな地域（国）の献立も登場します！配膳表のメッセージも見てくださいね。お楽しみに～！