



東部保育園での給食の様子

食育って なんだろう

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となり、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、健全な食生活を実現できる人間を育てることです。
市では、学校や保育園の給食を通じて、食に対する知識を学ぶ機会を作っています。

最近は、核家族化やライフスタイルの多様化などにより、家族が揃って食事をする機会が減っています。
学校や保育園での給食は、みんなと一緒に会話を楽しみながら食べることで、食事の楽しさを実感できる大切な「食育」の時間です。

毎日、私たちは当たり前のように食事をしています。食べ物はたくさんの人の手を経て、私たちの食卓に運ばれています。しかしその過程が見えにくく、食べ物を大切にする気持ちが薄れることで食材の食べ残しにもつながります。自分達で育て、収穫し、食べることで、食べ物への感謝の気持ちを育みます。



東部保育園 栄養士 三上さん

東部保育園 園長 村上さん

保育園では 食事を通して、さまざまな食材や料理に触れて食経験を増やしています。野菜の苗を植えるところから収穫までを行うほか、とうもろこしの皮むきやじゃがいも洗ったりもします。食材がどのように料理に使われるか、子ども自身が行うことで食への関心が深まり、食事により興味をもってくれるようになります。

また、年齢に応じて食事のマナーを身につけ、自然の恵みの大切さを知り感謝しながら食べることで命を大切にするなど心身の成長を目指しています。ご家庭でも食事の大切さを改めて考えてみてください。



上ノ原小学校 栄養士 竹田さん

小学校では 給食が教育の一環として位置付けられているため、各教科と関連付けて食育の充実につなげています。家庭科の授業では、給食の食材に含まれる五大栄養素(※1)と、その栄養素の働きを3つの食品グループ(※2)に分けて学ぶことで、栄養バランスのとれた食事について理解を深めています。

また、給食で地場野菜を使用することで、自分が住む調布のまちへの関心を高めるとともに、生産・流通・消費など食に関わる人々への感謝の心を育むことを目指しています。

※1 炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質(ミネラル)、ビタミン
※2 三色食品群(赤)体をつくる(黄)エネルギーのもとになる(緑)体の調子を整える

上ノ原小学校での食育授業の様子

触って、むいて、観察して、食べてみよう そら豆って知ってる？

家族や友だちとコミュニケーションをとりながら食事することは、食の楽しさを実感でき、規則正しい食生活の構築につながります。各学校では、学校給食を生きた教材として活用した給食指導や、授業を通じて食に関する知識や習慣を学び、食育を推進しています。

園学務課 ☎042-481-7476

そら豆をむいてみる



ぼく、初めて見るよ



サラサラしてる



むきに
にくいよ



中は
ふわふわだね

2つぶ
入ってた



むけたよ！



絵を描いてみる

どんな
色だった
かなあ

調理室で洗う・ゆでる



丁寧に
3回洗ってから
ゆであげます

どんな味が、
食感が
食べることで
学べます

担任の先生



食べてみる



ゆであがった
そら豆は、
給食と一緒に
いただきます

たりかな？
配膳も大切な
食育です



いただきます！

参加しませんか？

夏休み親子料理教室 「木島平村産の野菜をたくさん使った 給食を作ろう」

姉妹都市「長野県木島平村」の食材を使い、親子で料理した食事を味わいながら、学校給食で使う野菜の知識を深める教室です。

■7月30日(火)～8月2日(金) ■午前10時～午後2時
■文化会館たづくり10階調理室
■市内在住・在学の小学3年生～中学3年生と保護者(2人1組)
■メニュー/生地から手作りナンピザ、夏野菜のポトフ、和風ドレッシングのサラダ、木島平のりんごゼリー
■各日8組(多数抽選) ■1000円(食材費) ■参加者に通知
■7月12日(金)までに申し込みフォームから申し込み
■結果は7月17日(火)に通知
■学務課 ☎042-481-7476



申し込みフォーム



Check