

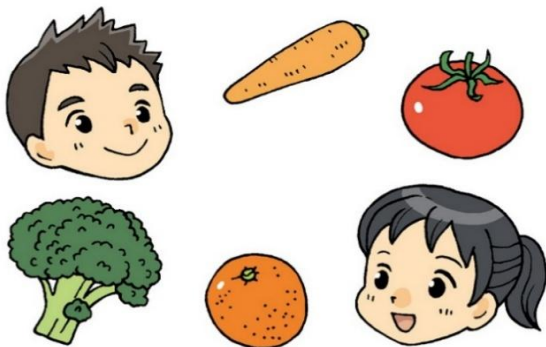
食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)

今月は、小学部の宿泊学習(5,6年)や中学部の校内実習(3年生)・遠足、高等部の現場実習と、さまざまな行事が予定されています。それぞれの活動を充実したものにするためには、毎日の食事をしっかり食べて、体調を整えておくことが大切です。朝ごはんをきちんと食べる習慣や、バランスのよい食事を意識し、元気な体で活動に取り組めるようにしましょう。

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

食育で身につけたい6つの「食べる力」

1. 心と体の健康を維持できる



2. 食事の重要性や楽しさを理解する



3. 食べ物の選択や食事づくりができる



4. 一緒に食べたい人がいる



5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる



6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

