



給食だより

平成30年6月第54号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL870-9102



小学校で有名な
大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

6月は梅雨の季節になるので、気温とともに湿度も高くなって体調を崩しやすくなります。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、規則正しい生活を続けましょう。また細菌が増えやすい季節なので、手洗いをしっかりして衛生面にも十分気をつけ、食中毒予防に努めましょう。










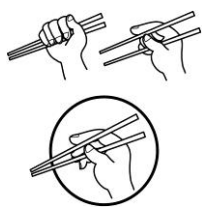




6月は食育月間



6月は『食育月間』です。『食育』とは生きるうえでの基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきものであり、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、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

食育への関心を高めて、健全な食生活を身につけるきっかけとなるように、自らの食事のあり方について見直してみましょう。

食育で育てたい6つの力

<p>★食事の重要性や楽しさを理解する</p>  	<p>★食べ物や作ってくれる人に感謝の気持ちをもつ</p> <p>いただきます</p>  
<p>★心と身体の健康を維持できる</p>  	<p>★食事を一緒にとることやマナーを守ることで社会性を身につける</p> <p>おはよう!!</p>  
<p>★食べ物の選択や食事づくりができる</p>  	<p>★日本の食文化を理解し伝えることができる</p>  


毎日の食事、ひとりで食べていませんか？

核家族化や生活時間の違いなどによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれます。

共に食事をするという事は、一緒に食べることだけではなく、「何をつくろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。だれかと一緒に食べる方が一人より楽しいですね。この機会に家族や仲間と一緒にできることを考えてみましょう。

チェックしてみよう！家族や仲間と一緒にできること

- どの食事にするか考える
- 材料をそろえる（買い物、収穫など）
- 料理を作る（下ごしらえ、調理、盛り付けなど）
- 配膳、食卓の準備、声かけをする
- 楽しく食べる
- 後片づけをする（食器を片づける、洗う、廃棄、保存）
- 感想を話したり、聞いたりする




トマッピー4コマ漫画募集！

今年度の給食だよりもトマッピーの4コマ漫画を募集して掲載します。
描いてみたいと思う人は、是非応募してください。（グループ共作可）
掲載させていただいた場合はトマッピーのシールを記念に進呈します。

＜原稿、提出について＞

- ①ストーリー：給食や栄養・食べ物の話をテーマに4コマにまとめてください。
- ②原稿サイズ：縦15cm・横6cm（印刷するためはっきり鮮明に描いてください。）
- ③提出方法：教育委員会学校管理課あてに中学校名・年組・氏名（掲載時にペンネームを希望する場合は原稿の裏にペンネームを記入）を記入した封筒に入れ、教頭先生に預けてください。

（↓昨年度掲載の作品）



漢字で食育 誕生-養生-往生

「養生」とは、人生の始まりである「誕生」と終わりである「往生」との間を、健やかに元気に過ごす生き方、食べ方の考えのことをさす言葉です。生を「じょう」と発音するのは古典的な読み方で、命を意味します。「養」という字に「食」の字が入っているのに「誕」と「往」には入っていないのは、生まれるまでは母親のへその緒から栄養を摂取し、また死後は食べる必要がなく、食と関わりをもたないからとされています。

「養生」と言えば、江戸時代の儒学者の貝原益軒によって書かれた「養生訓」があります。元気に長生きするための心得が書かれた指南書で、江戸時代のベストセラーです。内容は次のような身近な心得や、食べ合わせのことなど様々なことが書かれています。

食器返却時のお願い

給食だより5月号の給食のマナーでも触れましたが、食器に、割り箸・ストローや、ふりかけの袋が入っていると、洗浄する機械の故障につながります。

返却する食器にはゴミとして捨てる物は絶対に入れないでください。箸やスプーンは使い捨てのものではなく、マイ箸・マイスプーンを持参しましょう。



「養生訓 第三巻」（現代語訳）より

一元気は生命のもと、飲食はその養い人とは、天と地から生まれてきた。しかし、人が元気に生きていくには飲食により養分を毎日とらなければいけない。たとえ、半日でも飲食をぬかすことはよくない。

でも、飲食とは欲望の一つである。欲望のおもむくままに飲食を続けることは、胃腸によくない。度を過ぎれば、生命にもかかわることである。胃腸から取り込まれた養分が、身体を養っている。

草木が土のなかの栄養を取り込み生きているのと同じ事である。養生の道とは、胃腸を整えることが第一である。