

※ 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 16870-9102



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月は食膏月間



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。

食育で育てたいるつの力

★食事の重要性や楽しさを理解する











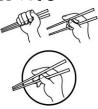
★心と身体の健康を維持できる





★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





★食べ物の選択や食事づくりができる





★日本の食文化を理解し伝えることが





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

- 口どんな食事にしようか考える
- □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)
- 口配膳、食卓の準備、声かけをする
- □楽しく食べる
- 口後片づけをする(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

誕生-養生-往生

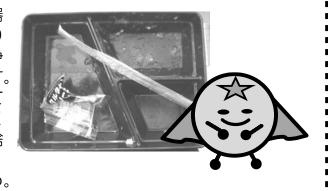
「養生」とは、人生の始まりである「誕生」と終わりである「往生」との間を、健やかに元気に過ごす生き方、食べ方の考えのことをさす言葉です。生を「じょう」と発音するのは古典的な読み方で、命を意味します。「養」という字に「食」の字が入っているのに「誕」と「往」には入っていないのは、生まれるまでは母親のへその緒から栄養を摂取し、また死後は食べる必要がなく、食と関わりをもたないからと言われています。

「養生」と言えば、江戸時代の儒学者の**資産益幹**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

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。



n 養って 草木 でも、 ばと 望 き め て 食かと から 0 か け 訓 おも いがる土 すことは によ な 胃 い取 . る。 食と :腸によくない。度を過ぎかくままに飲食を続ける たとえ、 込まれた養分が、 養分を毎 ŧ は 同 欲望の 化代語訳) 飲 であを 日とらな 食は る取り ょ < 第養込 食れに