



# 食べる力

令和3年6月  
五城目第一中学校

## 食育で育てたい！「6つの食べる力」

「食育」とは、生きるための基本である「知育」「徳育」「体育」の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校では主に次の6つの観点を大切にしています。食に関する体験や知識は様々な機会に学ぶことができますので、ご家庭でも楽しみながら取り組んでほしいと思います。

### 食事の重要性

食事の大切さ、喜び、楽しさを実感する。



### 心身の健康



望ましい栄養や食事の摂り方を身に付け、自分の健康を守る。

### 食文化

だまご鍋



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、未来に伝える。

### 食品を選択する力

品質や安全性の高い食品の選択や、食事作りができる。



### 感謝の心

自然の恵みと、食材、食に関わる人の働きに感謝の心をもつ。



### 思いやりと社会性

協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。



### 5月の給食から...

#### 5/11「チーズハンバーグ」

1年生だけの特別メニューでした！  
今度は全校で味わいたと思います。



#### 5/7「たけのこご飯」

シンプルな味付けで、旬を味わいました。  
筍は仁賀保産です。



#### 5/24 「アドボ」



### 「食事と生活に関するアンケート調査」の結果から...

人気メニュー！

#### 5/28「えびピラフ」

#### 5/26「カレーうどん」 「かぼちゃケーキ」

- ・「朝食を毎日食べる」割合は86%、「ときどき食べる」が13%、「ほとんど食べない」が1%でした。「毎日食べる」割合が年々減少しているようです。1日を元気に過ごすため、また、成長期に必要な栄養量をしっかりと摂るためにも、毎日朝食をとる習慣を身に付けましょう。
- ・「嫌いな食べ物が出たとき、がまんして全部食べる」割合は、給食が77%に対し、家庭の食事が55%でした。給食以外の食事でもいろいろな食べ物にチャレンジし、味覚の幅を広げて欲しいと思います。
- ・全校の平均睡眠時間は7時間28分でした。夜更かしをせずに早めに就寝し、しっかり休養しましょう！