



食べる力

令和2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り、「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。



食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、未来に伝える。

5月の給食から...

「高野豆腐の肉のせ揚げ」

なかなか食べる機会がない高野豆腐を、美味しくいただきました！



「筍ご飯」

具は筍とにんじんだけ。シンプルな味付けで、旬を味わいました。



「ピザトースト」

あったか小町さんの厚切りトーストで作るピザトーストは、人気メニューのひとつです！

「ミネストローネスープ」

じゃがいも、マカロニ、ひよこ豆、ベーコン、5種類の野菜をじっくり煮込んだトマト味の具沢山スープ。たくさん作ったのですが、ほぼ完食でした！



毎日の給食は学校のホームページで見ることができます。給食のレシピや食に関する話題を載せています。その他に、簡単に作れるレシピや適塩メニューなども掲載していますので、ぜひご覧ください。

