6月は食育月間

いただきます

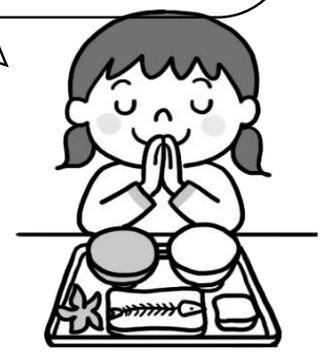
令和７年６月９日
本地小学校保健室

食育月間とは、みなさんが**「食べることをもっと大切に、もっと楽しく考える」**1か月のことです。

「食べること」はただ、おなかをいっぱいにするだけじゃないのです。元気に活動するためのエネルギーや、丈夫な体をつくる役割があります。食べることは、私たちが生きていくために必要なことなのです。

この食育月間に、自分たちができることはなんでしょう？ 好き嫌いをせず色んなものをたべる、感謝して食べる、食事の準備や片付けの手伝いをする…。「食べること」について、みなさんも考えてみてください ！

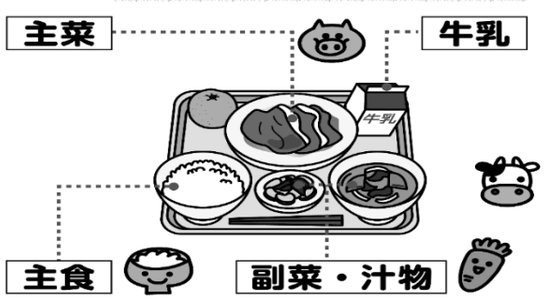
食事を用意してくれた人への**感謝のきもち**を表します。料理を作ってくれた人・食材を育ててくれた**農家さん・漁師さん・牧場の人・お店で売ってくれた人**など、たくさんの人が関わって私たちの食事ができています。



命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

私たちは、動物のお肉や魚、植物の野菜や果物など、**色々な命をいただいて生きています**。食卓に並ぶ食べ物のひとつひとつに**生きていた「命」があります**。 単なる食事の合図ではなく、たくさんの命への感謝の気持ちを表すあたたかい言葉です。

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！



日本各地には、そこでとれる農産物や気候を生かした、昔から伝わる郷土料理があります。北広島町では、広島県の郷土料理はもちろん、全国の郷土料理を取り入れています。

また、北広島町の健康増進「まめマメ北広島」にちなんで、豆料理も出ます。大豆コロッケや、ふりかけなど、みなさんが食べやすいように、工夫されています。

☆学校での食育

授業でも、栄養バランス・朝ごはんやおやつについて、勉強をしています！

保健室前の掲示板です。バランスの良い献立をたてられたかな？

給食中の様子

さすが６年生！ 食事マナーがばっちりです！ **姿勢・箸の持ち方・お椀を持つ・静かに食べる…。**
みなさんも、食事マナーを意識して食べてみましょう！