



令和8年6月 何北中学校

## 6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



家族と共にする食事**〈共食〉**は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

蒸し暑くなる季節

### 食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを**「付けない・増やさない・やっつける」**が大切なポイントです。

**付けない!**



料理の前はせっけんで手洗い。  
包丁やまな板などは、加熱する肉・魚と野菜とで使い分けをする。

**増やさない!**



料理をしたらすぐに食べる。  
保存する場合は冷蔵庫で。なるべく早く食べきる。

**やっつける!**



食材は中心までしっかり火を通す。とくに肉類の生焼けには注意する。

# 学校における食育 ～食に関する指導～

学校における食育は、教育活動全体を通して、食に関わる資質・能力を育むことを目指しています。この「資質・能力」は、教科などの学習と同じように「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「学びに向かう力・人間性等」という3つの要素で考えられています。

## 1. 何を知っているか、

### 何ができるか【知識・技能】

●算数で計算を覚えるように食事のバランスや旬の食材、地域の食文化などを学び、自分自身の健康を支える一生ものの知識を身に付けていきます。

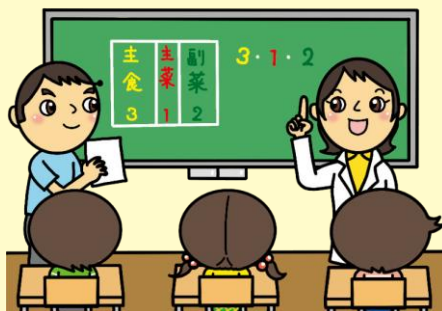


●「運動した今日はこれを多めに食べよう」「季節に合った旬の物は何かな?」と食生活や食を選択するシーンで、正しい知識や情報に基づきながら判断し、自己管理できる力を育てていきます。

### 給食の時間で



### 授業の中で



### 個別的な相談指導で



## 3. どのように社会や世界とかわかり、よりよい人生を送るか

### 【学びに向かう力・人間性など】

●健康や食のさまざまな課題に関心をもち、健やかな食生活を送り、そのための社会づくりにも貢献していく態度を身に付けます。食を通して命や周りの人を大切にできる心を育みます。