

# 5月食育だより

茨城県立協和特別支援学校

2024.5

新年度が始まって1か月が経ちました。学校生活にも少しずつ慣れ、手順よく給食の準備・片付けができるようになりましたね。給食を通して、楽しい食事の在り方や望ましい食習慣、環境や資源への配慮など様々なことを学んでほしいと考えています。

## 食育で育てたい「食べる力」



<b>1</b> 心と身体の健康を維持できる 	<b>2</b> 食事の重要性や楽しさを理解する 	<b>3</b> 食べ物の選択や食事づくりができる 
<b>4</b> 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	<b>5</b> 日本の食文化を理解し伝えることができる 	<b>6</b> 食べ物やつくる人への感謝の心 

人生100年時代! いつまでも健康で生き生きと暮らしてゆくために、6つの「食べる力」を身に付ける必要があります。食べることは一生続くので、こどもだけではなく大人になってからも食育は重要です。

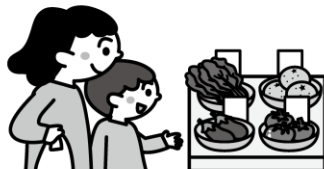
## ライフステージ別に見る食育の取り組み



<b>乳幼児期</b>  食べる意欲の基礎を作る	<b>学童・思春期</b>  基本的な食習慣を身に付ける	<b>青年・成人期</b>  健全な食生活を実践する	<b>高齢期</b>  次世代へ食文化を伝える
--------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

