



ハッピーランチ



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が『食べる力』を身につける必要があります。とくに、子ども達に対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育ていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる

学童・思春期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する

青年・成人期

健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

高齢期

次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

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

担当	令和6年度 6月	
栄養士:比嘉 彩乃	食育の目標	食育について知ろう
978-3522 (与勝調理場)		

☆うるま市のホームページでは、カラーで食育だよりがご覧いただけます。

～* 与勝調理場 行事食の取り組み【5月編】*～

5月は、与勝調理場で様々な行事食に取り組みました。『こどもの日』『ゴーヤーの日』『アセロラの日』に合わせて、給食にその日にちなんだ食材を取り入れ、子ども達に味わう機会をつくりました。ぜひ、献立表を見ながら、「どんな味だった～?」「食べることできた～?」など、給食を会話の材料にしてみませんか?



5/2(木) こどもの日献立



5/8(水) ゴーヤーの日献立

行事に合わせたデザートが登場。かしわもちは、かしわの葉の香りを感じながら。アセロラゼリーは、アセロラの酸味を感じながら食べましたか?



5/10(金) アセロラの日献立

この日は、ゴーヤーのツナマヨサラダとして給食に登場☆苦手な人でも食べられるよう、ゴーヤーの苦味が感じられない味つけて仕上げました。

こどもの日
献立の
食育情報



ちょうりじょうない
～調理場内のおすすめ～
若竹汁:わかめ・新芽がでる時期。旬の食材。
竹の子・成長の早い様子から、お祝い事で食べる機会の多い食材。

今日のかしわもちには、生の葉が使われています。
ぜひ、香りや手触りにも注目して食べてね!

かしわもち・かしわの葉には、新しい葉が育つまで、古い葉が落ちないという特徴があります。そのことから、子孫繁栄や子どもたちの心も体も健康で大きく育ちますよという意味がこめられています。

