



食育だより

八丈町立三原中学校

食育リーダー 山口 佑子

第1号（平成30年4月19日発行）

今月の目標：給食の時間を上手に過ごそう



入学・進学
おめでとう！

新学期が始まりました。1年生は学校生活に慣れてきましたか？2・3年生は後輩のお手本となるような学校生活を送れていますか？学校生活をより充実したものにするためには、何より健康が大切です。元気に過ごせるように、バランスの取れた食事を心掛けましょう。そして、遠足や修学旅行を楽しみましょう！



1 食育ってなに？

「食育」とは、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。中学生はもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったり、様々な経験を通じて「食べる力」を育てます。



政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>



2 健康を支える3つの要素を意識して学校生活を充実させよう

食事・運動・休養の3つの要素をバランスよく取って、健康的な生活が送れるようにしましょう。

健康

「健康とは、身体的・精神的及び社会的に良好な状態をさし、単に病気でないとか虚弱ではないというだけのことではない。」

(WHO 憲章 前文より)

食事	<ul style="list-style-type: none"> ・活動に必要なエネルギーになる。 ・骨や筋肉など体をつくるもとになる。 	
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・成長を促し、体が丈夫になる。 ・続けることで、体力がつく。 	
休養	<ul style="list-style-type: none"> ・体の疲れがとれる。 ・心をリラックスさせる。 	



③ みんなで協力して給食の時間を確保しよう



～給食の流れ～

- ① 12:20～ 配膳室に届いた給食を衛生委員が各教室に運びます。
- ② 12:25～ 各クラスで給食当番が配膳をします。少しでも食べる時間を増やせるように、給食当番以外にも協力し配膳をするなど、各クラスで工夫をしています。
- ③ 12:35～ 準備ができ次第、食べ始めます。
- ④ 12:50～ 各教室で食器等をまとめた後、給食当番が配膳室へ返却をします。クラスで協力して片付けをしていきます。



1年生



2年生



3年生



八丈町教育委員会における食育の目標

- あ 安全・安心な八丈町の食材や、食文化、食に関する歴史を学ぼう
- し しっかり朝食を食べて、規則正しい生活習慣を身につけよう
- た 楽しい食事を通して、家族や友達との絆を深めよう
- ば バランスのよい食事で、元気な心と丈夫な体をつくろう

保護者のみなさまへ

昨年度に引き続き、食育リーダーを務めさせていただきます。山口佑子（家庭科）です。毎月19日（食育の日）に食育だよりを通して、食育に関する話題を提供していきます。お子様の健康やかな成長と、自立した食生活を目指して、食育を進めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

