

ひろげよう 未来へつながる 健康習慣



食育基本法の中で「食育」は、
①生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となる。
②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ができる。このように位置付けられています。



学校における食育は、子どもたちが食に関する知識を習得し、その知識を活用して、生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送る基礎を培っていくものです。食育は、給食の時間を中心に、教科等における指導や家庭での食事を通して感謝の気持ち等を育みます。食育を通じて、子どもたちの芽を大きく育てていきましょう。

この資料は、愛媛県教育委員会保健体育課のHPからダウンロードできます。
おいしいみかんの愛言葉や食育の木など各教科等における指導や給食時間に活用してください。

愛媛県教育委員会 保健体育課ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo>
文部科学省委託事業『平成25年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業』

愛ある食育 元気なえひめっ子!



- ### 第2次愛媛県食育推進計画
- 重点目標
- ①食を大切にする心の育成(人間形成)
 - ②心身の健康のための食生活の確立と実践(健康増進)
 - ③県民運動による食育の推進(地域活性化)



愛媛県イメージアップキャラクター「みきゃん」

えがお 愛顔があふれる 学校給食



元気をつくる愛(合)言葉

毎月19日は食育の日
「おいしいみかん」をおぼえてね!

お なかをすかせて

空腹は最高の調味料です。よりおいしく食べるためにもしっかり運動、しっかり勉強をしましょう。

い ただきます!

農家の人、漁師の人、食べ物を育てたり、とったり、運んだり、作ってくれたりしてくれる多くの人々、そして食べ物の命に感謝して「いただきます」、残さず食べて「ごちそうさま」。

し よくじのマナーは だいじょうぶ?

手洗い、身じたく、配ぜんの仕方、はしや食器の持ち方、食べ方、姿勢などの食事のマナーを身に付け、楽しい雰囲気の中で食べましょう。

い ろんな食べ物 赤・黄・緑!

体をつくる赤の食品、エネルギーになる黄の食品、体の調子を整える緑の食品をバランスよく食べましょう。

み んなで食べると 愛顔になるよ!

家族や友達、みんなといっしょに食べると、より一層、料理がおいしくなり、消化や吸収も良くなります。食事にふさわしい会話で食べましょう。

がん で食べよう、 愛媛の味

よくかんで食べると、消化・歯並び・脳の働きが良くなる、食べ過ぎを防ぐ、味がよくわかるなどいいことがいっぱいです。
給食には愛媛の味がたくさんつまっています。しっかりかんで味わって食べましょう。

給食の時間における食に関する指導の内容 ~「食に関する指導の手引」文部科学省~

- | | | |
|---|---|---|
| ① 楽しく会食すること
食事のマナー 楽しい会食 人間関係の育成 | ② 健康によい食事のとり方
食品の種類や働き、栄養のバランス 食事の大切さ | ③ 食事と安全・衛生
安全・衛生に気を付けた 準備・片付け、運搬・配膳 |
| ④ 食事環境の整備
ふさわしい環境、適切な食器 献立に合う盛り付け、環境や資源への配慮 | ⑤ 食事と文化
郷土食・行事食を通じた食文化への関心 地域の食料の生産、流通、消費 | ⑥ 勤労と感謝
自主的活動と協力の大切さ、 感謝の気持ち |

め めざせ 愛ある食事をつくれる子

愛媛県では、いろいろな季節の野菜やいも類がとれます。みそしるに、たっぷりの実を入れることで、バランスよく栄養をとることができます。

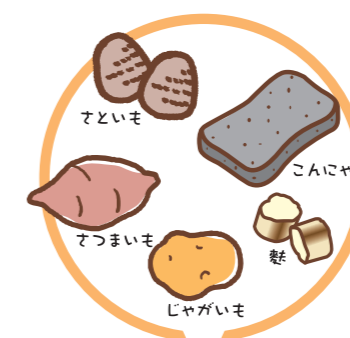
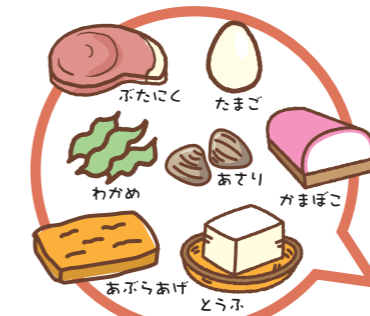
こんなみそしるをつくれる子どもを育てていきましょう。

毎日食べよう!! 日本の伝統食「みそしる」

実の取り合わせで おいしさアップ!!



愛媛の食材 海の幸、山の幸、 里の幸を使います。



瀬戸内産の 煮干しでとっただし

生産量日本一の 愛媛のはだか麦で 作られた麦みそ

みそしるは、一汁三菜を基本とする日本の食事形態に重要な役割を占め、栄養バランスに優れ、だしの「うま味」を上手に使った和食です。

《煮干しだしのとり方》



①煮干しの頭と内臓をとる。(丸干しのままでもOK!)



②煮干しを30分ぐらいおいてから火にかける。(忙しい朝には、前日から煮干しをつけた鍋ごと冷蔵庫に入れておくとう便利です。)



③中火にかけて、5分ほど煮たあと、煮干しを取り除いて火を止める。

2013年12月 「和食」がユネスコの 世界無形文化遺産に登録されました!

和食の特徴

新鮮な 食材と料理

優れた栄養 バランス

年中行事 との関わり

美しさ 季節の表現

え 愛顔があふれる 学校給食

元気をつくる愛(合)言葉

毎月19日は食育の日
「おいしいみかん」をおぼえてね!



なかをすかせて

空腹は最高の調味料です。よりおいしく食べるためにもしっかり運動、しっかり勉強をしましょう。



いただきます!

農家の人、漁師の人、食べ物を育てたり、とったり、運んだり、作ってくれたりしてくれる多くの人々、そして食べ物の命に感謝して「いただきます」、残さず食べて「ごちそうさま」。



よくじのマナーは
だいじょうぶ?

手洗い、身じたく、配ぜんの仕方、はしや食器の持ち方、食べ方、姿勢などの食事のマナーを身に付け、楽しい雰囲気の中で食べましょう。



ろんな食べ物
赤・黄・緑!

体をつくる赤の食品、エネルギーになる黄の食品、体の調子を整える緑の食品をバランスよく食べましょう。



んなで食べると
愛顔になるよ!

家族や友達、みんなといっしょに食べると、より一層、料理がおいしくなり、消化や吸収も良くなります。食事にふさわしい会話で食べましょう。



で食べよう、
愛媛の味

よくかんで食べると、消化・歯並び・脳の働きが良くなる、食べ過ぎを防ぐ、味がよくわかるなどいいことがいっぱいです。
給食には愛媛の味がたくさんつまっています。しっかりかんで味わって食べましょう。

め めざせ 愛ある食事をつくれる子

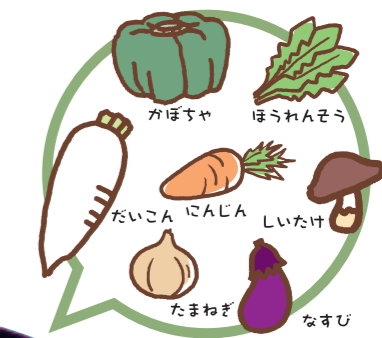
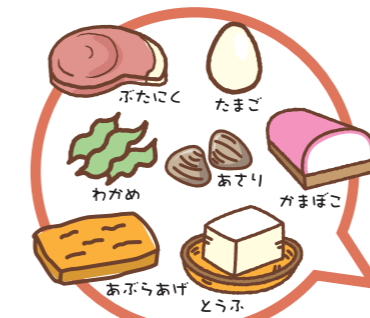
愛媛県では、いろいろな季節の野菜やいも類がとれます。みそしるに、たっぷりの実を入れることで、バランスよく栄養をとることができます。
こんなみそしるをつくれる子どもを育てていきましょう。

毎日食べよう!! 日本の伝統食「みそしる」

実の取り合わせで
おいしさアップ!!



愛媛の食材
海の幸、山の幸、
里の幸を使います。



瀬戸内産の
煮干しでとっただし

生産量日本一の
愛媛のはだか麦で
作られた麦みそ

みそしるは、一汁三菜を基本とする日本の食事形態に重要な役割を占め、栄養バランスに優れ、だしの「うま味」を上手に使った和食です。

《煮干しだしのとり方》



①煮干しの頭と内臓をとる。(丸干しのままでもOK!)



②煮干しを30分ぐらいおいてから火にかける。(忙しい朝には、前日から煮干しをつけた鍋ごと冷蔵庫に入れておくとう便利です。)



③中火にかけて、5分ほど煮たあと、煮干しを取り除いて火を止める。

2013年12月
「和食」がユネスコの
世界無形文化遺産に登録されました!

和食の特徴

- 新鮮な食材と料理
- 優れた栄養バランス
- 年中行事との関わり
- 美しさ季節の表現