



運動会も無事に終わりました。大きな行事が終わると、いろいろな場面で成長が見られて頼もしく感じられます。14 日からは定期テストが始まります。気持ちを切りかえて落ち着いて授業に取り組みましょう。ジメジメした梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が上昇しています。身の回りの衛生に気をつけて過ごしましょう。6 月は「食育月間」です。食べることは生涯を通じて健康作りの基礎となります。ご家庭でも食事の大切さなど見直す機会にしてみましょう。

## 6月は「食育月間」です

「食育」は生きる上での基本であり、「知育・徳育・体育」の基礎となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることが食育の大きな目標です。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭においても食生活に気を配り、子どもたちの食育を行っていただくことがとても大切です。

国が定めた「第三次食育推進基本計画」では、朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成27(2015)年度の1週間平均9.7回から平成32(2020)年度までに11回以上を目標として決めました。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。家族そろって食事をする回数は、平成22(2010)年の調査\*で週に9回でした。食事は家族のきずなを強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

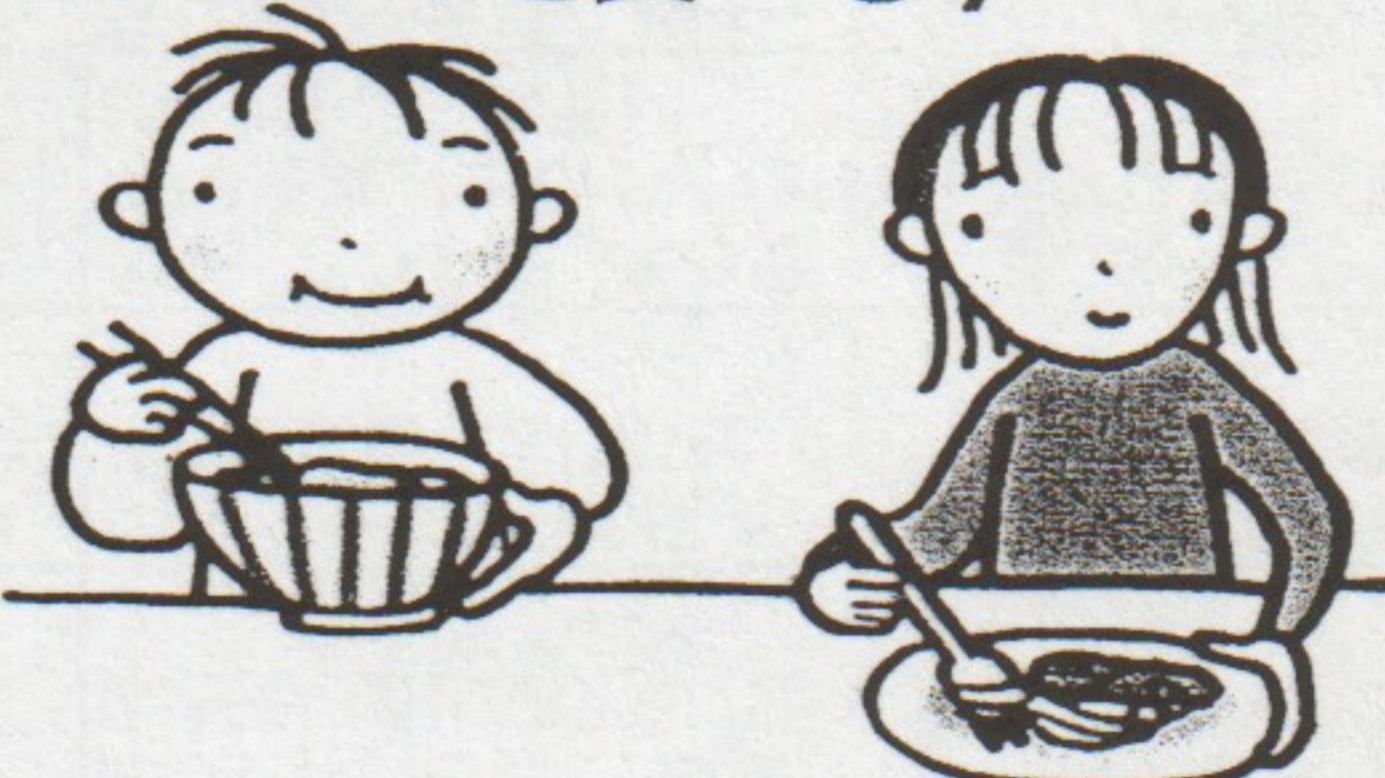
## “こ食” は心と体に赤信号な食べ方です！

**孤食 (1人だけでさびしく食べる)**



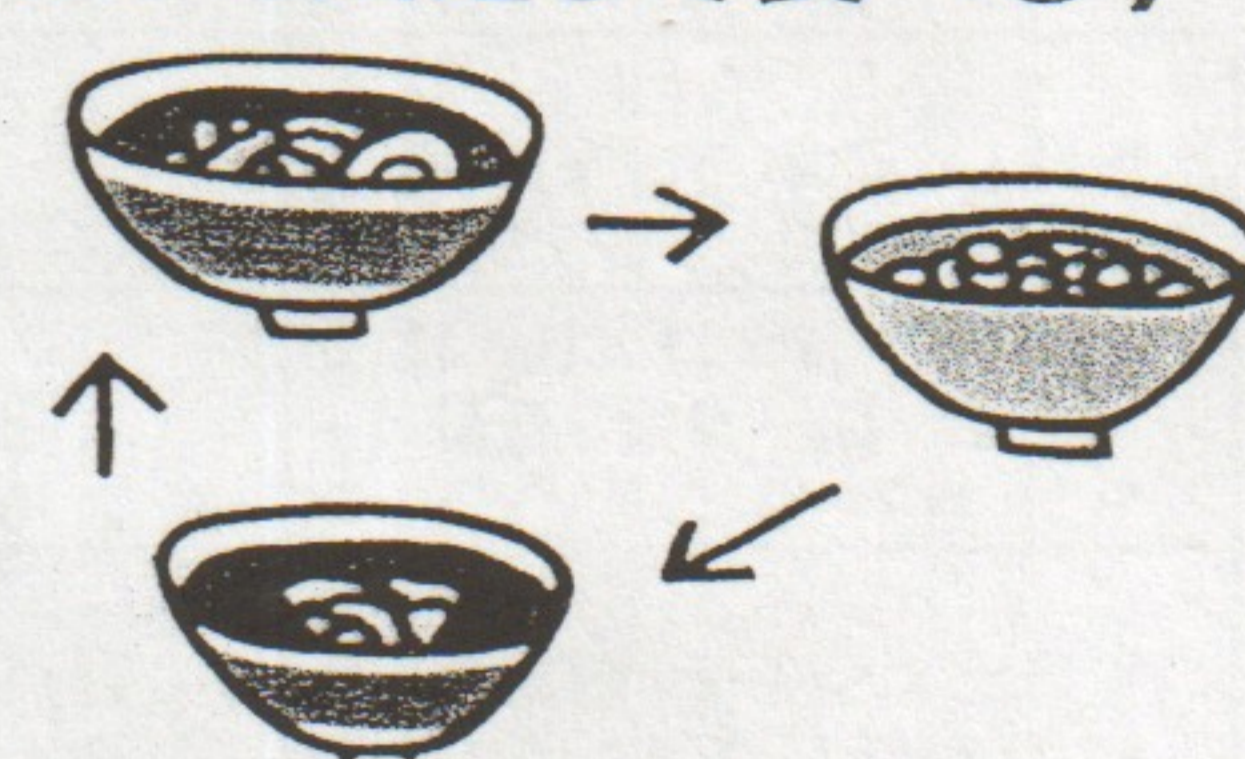
好き嫌いを助長し、発育に欠かせない栄養が不足する危険あり。社会性や協調性も身に付かない。

**個食 (家族それぞれ食卓で別のものを食べる)**



栄養が偏りがちで好き嫌いも固定化する。他人の意見を聞かず、わがままな性格に育ってしまう。

**固食 (好きな決まったものだけを固定して食べる)**



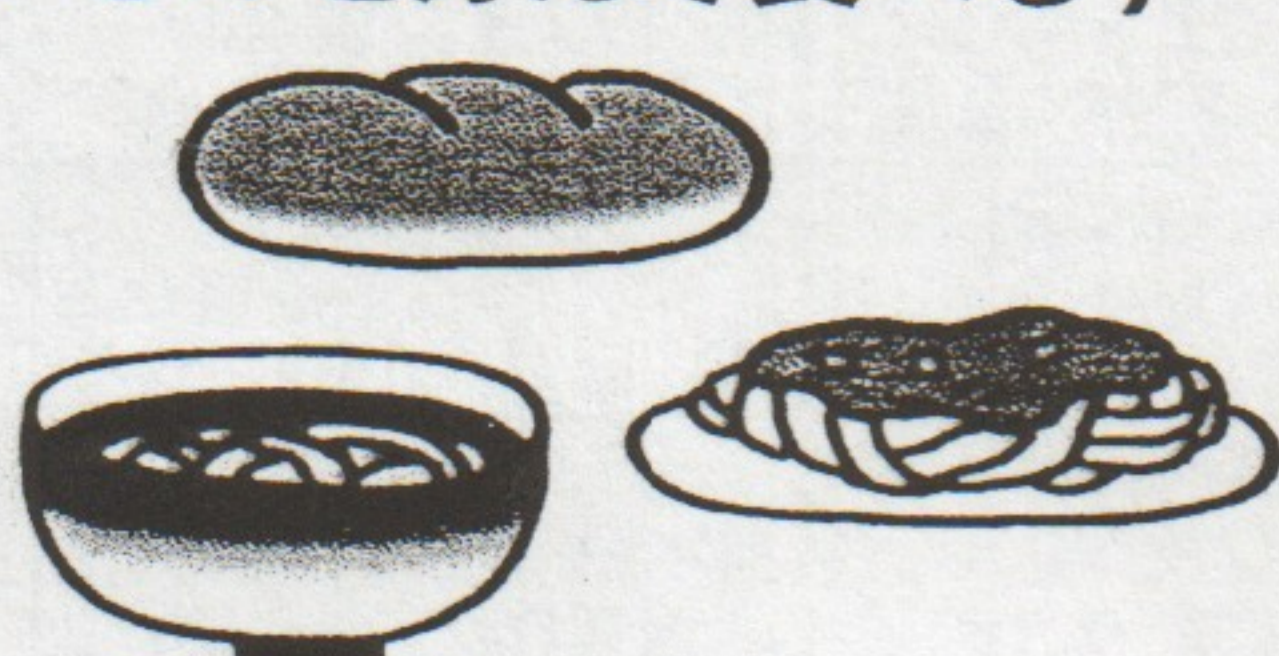
栄養バランスが崩れ、肥満や生活習慣病を引き起こしやすい。食害のリスクも高くなる。

**小食 (食べる量が極端に少ない)**



発育に必要な栄養素や活動するエネルギーが十分にとれない。食べる意欲の欠如は生きる意欲の欠如にもつながり、無気力傾向に。

**粉食 (粉を使ったやわらかいものを好んで食べる)**



かむ力が育たず、あごや歯の発達が不十分になる。粒を食べるご飯の主食に比べると、食べすぎたり、太りがちになりやすい。

**濃食 (味の濃いものでないと満足して食べられない)**



食物本来の味がわからず、味覚が育たない。塩分や油脂のとりすぎにもつながり、生活習慣病になる危険性がある。