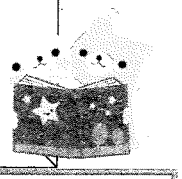
令和８年度

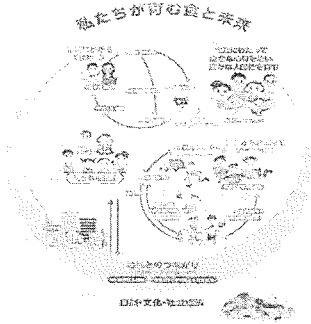
１０月給食だより

練馬区立石神井東中学校
校　長　田邊　克宣
栄養士　小野寺　秀子



「食育」とは、様々な経験を通じて、「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むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、こどもはもちろん、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、誰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するなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

政府広報オンラインより引用



農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレットより

＊今月の給食から＊

＜旬の食材を使った献立＞

７日（水）秋の香りご飯：さつまいも、栗、まいたけを使用しています。
２３日（金）しめじご飯
２７日（火）さんまのもみじおろしかけ
２８日（水）あじフライ

＜食育献立＞

１９日（月）里芋ごはん 、牛乳、さばの塩麹焼き、のりとツナのサラダ、五目呉汁

里芋、さばと旬の食材を使った献立を用意しました。



９月の主な食材

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	岩手	鶏肉	岩手	豚肉	茨城	鮭	ロシア
かつお	静岡	さば	ノルウェー	じゃがいも	練馬区	たまねぎ	北海道
にんじん	北海道	だいこん	青森	キャベツ	群馬	ねぎ	山形
梨	千葉	みかん	和歌山	柿	和歌山	巨峰	長野
牛乳	9月実施/10月予定		東京・群馬・山梨・岩手・青森・秋田・宮城・山形・北海道				

牛乳でスマイル プロジェクト



食育３つの柱「共食力」 ～共食が私たちにもたらすもの

日本のみならず、世界には「食」に関する問題がたくさんあります。
生活習慣病、やせ、肥満、食品偽装、失われる伝統、貧困、飢餓、環境問題、食料自給率など、一見「食」とは関係ないような物事も、私たちの食を脅かす要因となっています。
食育の内容を整理し、まとめたものが、料理評論家で教育者の服部幸應氏が提唱した「食育の３本柱（選食力・共食力・食糧問題や環境問題）」です。

“食卓”の重要な役割

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶、ご飯・味噌汁・おかずを正しく食卓に並べること、正しい箸の持ち方や食事のマナー、行事食などの日本の食文化は、いつ、どこで学ぶのでしょうか。
子供にとっての〝食卓〟は、ただ食事をする場ではなく、食事を通して「心と身体を育む場」でもあります。ここでいう心とは、子供の人格や自立心・社会性・協調性などの他、食事に関するマナーや食文化も含まれます。また、大人にとっての“食卓”は楽しみ、ストレス発散など、心の安定に大きく関与しています。
子供も大人も、様々な人と食卓を囲むこと（共に食べること＝「共食」）で豊かな心が育まれていきます。

一緒に食べるといいこと盛りだくさん

①心が満たされる

「オキシトシン」は、別名を愛情ホルモン、幸せホルモンといい、主に人と人との〝ふれあい〟によって、私たちの体の中で分泌されるホルモンです。
この〝ふれあい〟には、単に体の接触だけでなく、「楽しい時を一緒に過ごす」「会話をする」「食事をする」「人の優しさに触れる」といった「心が触れ合うこと」も含まれます。
「好きな食べ物について話す」「一緒に料理をする」「おにぎりやサンドイッチを公園で食べる」など、何気ない時間を身近な人と一緒に過ごすことで「わく「わくわくする」「楽しい」「おいしい」と感じることがあると思います。オキシトシンは、ストレスや不安感を減少させたり、安らぎを与えてくれたりします。これが幸せホルモンと呼ばれるゆえんです。
家庭では、20～30分の食事の時間の中で「おいしいね」「今日はどんなことがあったの？」などの、何気ない会話が子供にとっては心が安定する土台となり、自立心が育まれることにつながります。

②健康的な食生活に

共食することは、健康への自己評価の向上、健康で規則正しい食生活につながるなど、様々な報告が挙げられています。
全年代に共通しているのは「朝食の欠食が少ない」ということです。年齢別では、年齢が低いほど「食事時間が規則正しくなる」「バランスよく食べている」などの規則正しい食習慣についての評価が高く、年齢が上がるほど「心の健康状態が良い」「ストレスが少ない」などの心の健康に関する評価が高いそうです。
他には「起床時間や就寝時間が早い」「家族と共食をする機会が多い子供は早寝早起き」との報告があり、共食をすることで食習慣はもちろん、睡眠時間など生活習慣全般で好循環が生まれることが分かっています。

③マナー・社会性が身に付く

食事をした際に「この人とはもう一緒に食べたくないな」と思った経験はありませんか？ どうしてそう思うのでしょうか？「口に食べ物が入ったまま話をする」「箸やスプーンを持たない方の肘をつく」「嫌い箸（寄せ箸や渡し箸など）をする」など、目の前での行為がせっかくの楽しい食事の時間を台無しにしてしまいます。
また、会話の内容も大切ですね。誰かと一緒に食べることは、お互いに気持ち良く食べられるようにする「気遣い」が欠かせません。加えて、食べるものや量・タイミングも含めて自分勝手に食べられないということです。
多少の煩わしさを感じる場合もあるかもしれませんが、そうした経験を通して周りと合わせる「協調性」、他者と共に生きていく上で必要な「社会性」を学んでいきます。誰かと一緒においしい料理を食べるのであれば、楽しく気分の良い時間にしたいものです。
特に子供にとって誰かと食べる経験は、その後の食事スタイルへ大きく影響を及ぼします。子どもは真似が大好きです。良くも悪くも大人の姿を見て身に付けていきます。





スポトリ ニュートリッション
「ジュニア世代の運動と食育」より引用