



はぐくみ



京田辺市学校給食センター
令和8年度 6月号



そろそろ、梅雨がやってきます。

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



給食センター【はぐくみ(炊飯室)】を紹介していきます。



1日 230kg の米を使用、2100人分の炊飯をしています。ビタミンB1強化米を加えています。

トンネル状の炊飯レーンを通して炊きます。炊きあがったごはんを蒸らしているところです。



じっくり蒸らした後、炊き上がったごはんの温度を確認し、記録しています。

ごはんをほぐしてクラスごとに配缶します。



飯缶をコンテナに積んでEVトラックで学校へ運びます。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「**食へる力**」=「**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。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「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」



<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p>

中学校給食では、生徒の体格から栄養量を設定して、献立を作成しています。提供量は小学校給食のおよそ1.3倍です。



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

