



○ 食育

平成17年に食育基本法が制定され、その前文には次のような記述があります。

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

そして、内容には1 共食、2 朝食欠食の改善、3 栄養バランスの良い食事、4 生活習慣病の予防、5 歯や口腔の健康、6 食の安全、7 災害への備え、8 環境への配慮(調和)、9 地産地消等の推進、10 農林漁業体験、11 日本の食文化の継承、12 食育の推進というものが挙げられています。

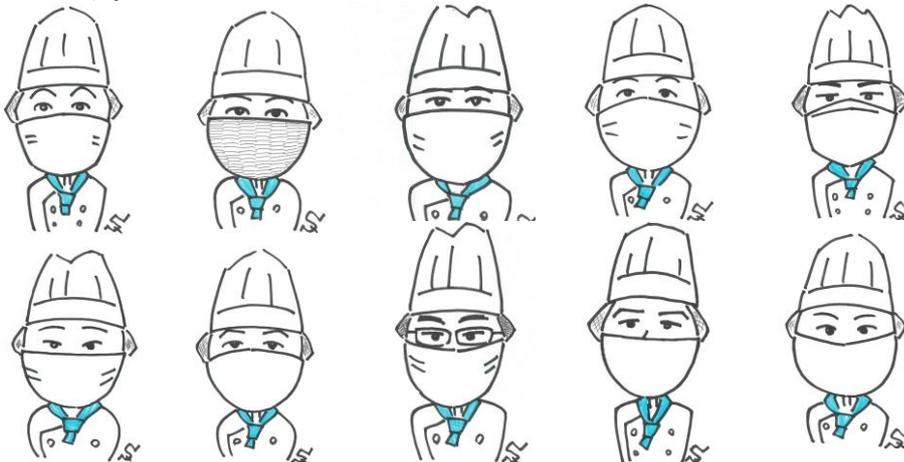
本校では制定からずっと食育教室を続けてきています。今年は小学生親子を対象として16日(土)に開催しました。今回主に作ったものはベーグルです。生地をこねる作業は力が必要で、小学生には少しばかりたいへんだったかも知れませんが、作る人の気持ちがよく分かったのではないのでしょうか。

当日には食育インストラクターの資格を修得しようとしている本校の学生が十人参加しました。

実習では参加者親子の補助をしたり、後始末を手伝ったりと日頃学んでいることを役立てていました。実習以外の時間には座学の授業も受けていました。

終わった後私も試食をさせてもらいました。個人的には「ハムレタスサンド」が好みでした。おいしかったです。

- | | |
|---|--|
| <p>1 みんなで楽しく食べよう</p> <p>共食
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p> | <p>2 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝食欠食の改善
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。</p> |
| <p>3 バランスよく食べよう</p> <p>栄養バランスの良い食事
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。</p> | <p>4 やりすぎないやせすぎない</p> <p>生活習慣病の予防
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p> |
| <p>5 よくかんで食べよう</p> <p>歯や口腔の健康
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。</p> | <p>6 食べ残さず</p> <p>食の安全
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。</p> |
| <p>7 災害に備えよう</p> <p>災害への備え
いつ起こるかも知れない災害を避渡し、非常時のための食料品を準備しておきましょう。</p> | <p>8 食べ残しを減らそう</p> <p>環境への配慮(調和)
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。</p> |
| <p>9 産地も応援しよう</p> <p>地産地消等の推進
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。</p> | <p>10 食の豊かさを保ちよう</p> <p>農林漁業体験
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p> |
| <p>11 和食文化を継承しよう</p> <p>日本の食文化の継承
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p> | <p>12 食育を推進しよう</p> <p>食育の推進
生涯にわたっても心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。</p> |



○ 自校自費

上記のとおりです。



モモゼリー コンソメスープ ベーグルサンド

今回の植物 : イヌマキ (犬槇)

庭木や生け垣によく利用されます。剪定の方法により様々な樹形に仕立てることが出来ます。珍しい形の実が育ち、赤くなった部分は食べることも出来ます。素朴な味です。写真のものはまだ熟していません。