



食育だより

令和8年 6月
唐津市東部学校給食センター

6月は「食育月間」です

平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月と11月は「食育月間」と定められています。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。



食育で身につけたい6つの視点

【食事の重要性】



食事の大切さ、喜び、楽しさを理解する。

【心身の健康】



栄養バランスのとれた食事や食べ方を身に付ける。

【食品を選択する能力】



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる力を身に付ける。

【感謝の心】



食べ物を大事にし、感謝の心を持つ。

【社会性】



協力し、他人をおもいやり、豊かな人間関係をつくる力を身に付ける。

【食文化】



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重する心をもつ。

災害に備えましょう

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できる食料・飲料などを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

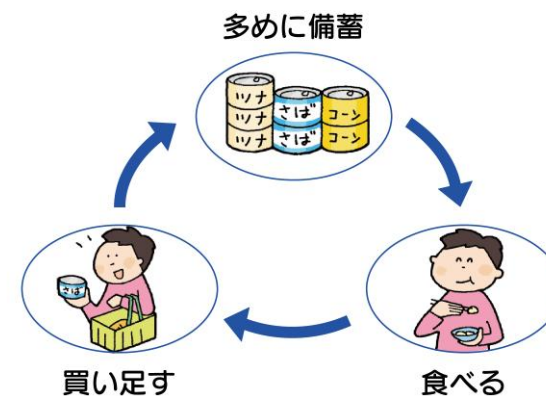
- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



非常食について知ろう

唐津市教育の日（6月14日）の給食では、市内の各学校に備えてある非常食と同じものを食べます。非常食の味や食べ方を体験し、非常食を備蓄するのはなぜなのかを学ぶ機会になればと思います。

