

# 食育だより

令和6年4月  
真田中学校

## 学校での「食育」

食育はご家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。学校での食育は以下の6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び、  
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理  
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに  
食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる  
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち  
など社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化  
を知り、未来に伝える



## みんなで取り組みたい「減塩」

みなさんは日頃の食事のなかで「減塩」を意識していますか？食塩相当量は簡単に摂り過ぎてしまいます。現在、そして将来の健康のために日頃の食事でも減塩を心がけましょう。

給食では、薄味でも美味しく食べられるようさまざまな減塩の工夫をしています。例えば、だしをしっかりきかせたり、酢やレモン果汁などの酸味、こしょうやにんにくなどの香辛料、のりやかつお節などの風味がある食材などを活用するようにしています。

お家での味付けはどうでしょうか？素材の味を感じ、薄味でも楽しめるようになるには給食だけでは成り立ちません。減塩は「慣れ」なので、ご家庭での食事が大切です。加えて、家族全員健康維持にもつながりますので、一人ひとり心がけましょう。