

# わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



## 6月は「食育月間」です

「食」は、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

様々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を育てる「食育」。この機会に、私たちにとって毎日欠かせない食について考えてみましょう。



## 「お昼ごはん」だけじゃない！高知市の学校給食

学校給食は、食に関する指導の手引（文部科学省）にある6つの食育の視点をもとに、子どもたちにどの視点で何を伝えるのかを意識して献立を立て、提供をしています。学校での食に関する指導は、日々の献立を「生きた教材」として活用し、望ましい食事の整え方や地域の食材紹介、食文化やマナーなど、子どもたちが義務教育の9年間を通して食の力を身につけることができるよう、取り組んでいます。

### 高知県の特産物を味わおう



いゅうきゅうの酢の物

【食育の視点】食文化  
自分たちの住む高知に、昔から伝わる産物や料理があることを理解する。

### 旬の夏野菜を味わおう



とじ肉と夏野菜の中華炒め

【食育の視点】心身の健康  
健康に過ごすことを意識して、高知県の旬の夏野菜の特徴を知り、自ら進んで食べることの大切さを理解する。

高知では「いゅうきゅう」とよび、しゃきしゃきした独特の歯ごたえがあります。

オクラのネバネバは、食物せんいでおなかの調子をよくします。

### 皿鉢料理について知ろう



【食育の視点】社会性  
食事が大切なコミュニケーションの場であることを理解し、一緒に食べる人のことを考え、みんなで楽しく食べる。

高知の食べものや、いろいろな料理が盛りだくさん、食べたいものを「どりぼし」で小皿に取りながら食べます。

「キューちゃん食育」食に関する指導資料を活用して、義務教育9年間の系統的な食育をすすめています。

毎年食育月間に、各学校の特色ある自由献立や食育体験学習などの取組について紹介しています。今年も、6月11日～21日オーテピア高知図書館1F展示スペースに掲示しています。ぜひ、ご覧ください。

高知市学校給食キャラクター  
キューちゃん