

「食育の大切さ」について

食育は生きる上での基本であり、「知育」「徳育」「体育」の基礎と位置づけられています。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することで、健全な食生活を実践できる力を身につけていきます。

心と身体の健康を維持する上で、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

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

これらは、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び身につけていくもので、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

食育を実践するのは、みなさん一人ひとりです。できることから食育を始めましょう。

まずは「食べること」を楽しみましょう

何人かで食卓を囲む食事の場は、コミュニケーションの場でもあります。

誰かと一緒に食事を作ったり食べたりすると、おいしさも楽しさもアップします。

<一人暮らしの方は>

- ◆友達や仲間を誘って、食事を作ったり、食べたりする機会を増やしましょう。

(例)

- ・一緒にお弁当を食べる
- ・食堂で食べる
- ・ホームパーティをする など

<お子さんがいるご家庭では>

- ◆家族みんなで一緒に食卓を囲むことによって、子どもたちが食事の楽しさを実感することができます。

- ◆箸の正しい持ち方や食事のマナーなど、親や祖父母から子どもに伝える良い機会にもなります。

6月は「食育月間」、19日は「食育の日」です

毎日を健康に過ごすには、必要な栄養素を過不足なく摂取することと栄養のバランスのとれた食生活が大切です。

特に子どもの頃に身につく食習慣は重要です。



お問い合わせ先

福祉課 健康増進係 ☎47-4682