

食育だより

2024, 6, 14
船橋市立大穴中学校



6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康な生活をおくるための基本となるものです。特に子供たちにとっては、心や身体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子供たちに対しては、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、学校・家庭・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

ライフステージ別に見る食育の取り組み

乳幼児期 食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	学童・思春期 食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	青年・成人期 健全な食生活を実践し、次世代へ伝える	高齢期 食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
--	--	---	--



買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう



「こ食」は、心と身体に赤信号な食べ方です！

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



孤食

1人で食べること



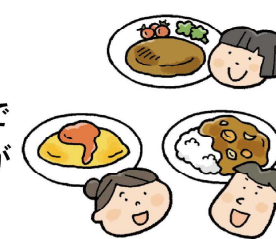
固食

同じものばかり食べる



個食

複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと



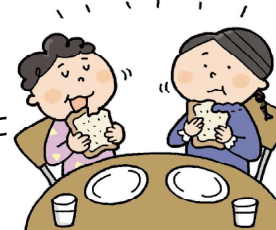
濃食

濃い味つけのものばかり食べる



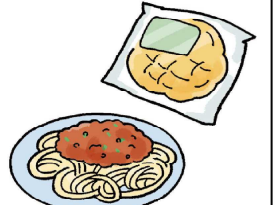
子食

子供だけで食べる



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる



家族で食事をしていますか？

家族全員そろって食事をする機会が減っているといわれています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させて、心の豊かさをもたらすことにつながります。家族みんなで食事ができるように工夫をしてみませんか。

