

まい とし がつ しょく いく げっ かん まい つき にち しょく いく ひ

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、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・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」」

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

「ライフステージ別に見る食育の取り組み」

<p>乳幼児期</p> <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p>	<p>学童・思春期</p> <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p>	<p>青年・成人期</p> <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p>	<p>高齢期</p> <p>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</p>
--	--	---	--



買い物や料理など、一緒に食事の支度をします

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