



# 6月は「食育月間」です ~家族そろって食事をしましょう~

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事を「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

**食育とは** (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 家庭では、こんな食育を!

**一緒に食事の支度をする**

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

**共食の回数を増やす**

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

**朝ごはんを必ず食べる**

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

**栄養バランスを意識する**

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



**行事食や郷土料理を取り入れる**

“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

## 食育で育てたい食べる力

食べ物やつくる人への感謝の心

一緒に食べたい人がいる (社会性)

心と身体の健康を維持できる

食事の重要性や楽しさを理解する

食べ物の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