



まい とし がつ しょくいく げつ 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。

しょくいく そだ た ちから

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 こころ しんたい けんこう い じ 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 しょくじ じゅうようせい たの しかい 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 た もの せんたく しょくじ 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 いっしょ た ひと 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 にほん しょくぶんか しかい 日本の食文化を理解し 伝えることができる</p>	<p>6 た もの ひと 食べ物やつくる人への 感謝の心</p>

べつ み しょくいく と く

ライフステージ別に見る食育の取り組み

<p>にゅう よう じ き 乳幼児期</p>	<p>がく どう し しゅん き 学童・思春期</p>	<p>せい ねん せい じん き 青年・成人期</p>	<p>こう れい き 高齢期</p>
-----------------------------------	--	--	-------------------------------



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

