

# 6月食育だより

南関町学校給食センター  
栄養教諭 橋本 綾

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」

た ちから い ちから はぐく

# 「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」  
を身に付ける必要があります。特に、子ども達に對  
しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育  
んでいく基礎となる「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

### 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



しょく いく そだ た ちから

## 食育で育てたい「食べる力」




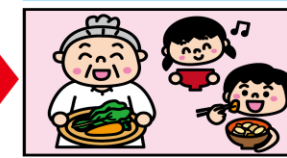


<p>1 <b>心と身体の健康を維持</b> できる</p> 	<p>2 <b>食事の重要性や楽しさを理解</b> する</p> 	<p>3 <b>食べ物の選択や</b> <b>食事づくり</b>ができる</p> 
<p>4 <b>一緒に食べたい人がいる</b> (社会性)</p> 	<p>5 <b>日本の食文化を理解し</b> <b>伝える</b>ことができる</p> 	<p>6 <b>食べ物やつくる人</b> <b>への感謝の心</b></p> 

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



**こんなことも**  
しょく いく  
**食育です**

か もの りょうり  
いっしょ しょくじ し たく  
一緒に食事の支度をする



か そく なかま たの  
しょくじ たく かと  
家族や仲間と楽しく  
食卓を囲む



ちいき きょうどりょうり  
ぎょうじしょく あじ  
地域の郷土料理や  
行事食を味わう

