

# 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 心と身体の健康を維持 できる</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> 

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>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>
---	---	---	--

こんなことも  
食育です

- 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



