

★毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」・8月は「大阪府の食育月間」★

6月は食育月間です！

「食育」ってなあに?!



食育基本法において「食育」とは、生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「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とされています。(食育基本法より)

「食育」ってどんなことをしたらいい?!



「食育」と聞くと難しく考えてしまいがちですが、特別なことをするわけではありません。子どもから大人まであらゆる世代で「食育」は大切です。できるところから始めてみましょう！

1. 家族や友人と楽しく食卓を囲もう
2. 栄養のバランスに気をつけて、1日3食きちんと食べよう
3. 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
4. 買い物で食品の表示を見たり、旬の食材を選ぶなど安心できる食材の選び方を身につけよう
5. 買いすぎや食べ残しをなくし、食品ロスを減らそう
6. 伝統的な食文化や地場産野菜を料理に取り入れよう



「食育」で育てたい5つの力



☆生涯にわたって心身ともに健康に過ごすためには、小さいころからの食体験の積み重ねが大切です！

☺ 食べ物をえらぶ力

からだにいいものをえらぶ力をつけよう！食事のバランスも考えよう！

☺ 食べ物の味がわかる力

いろいろな食べ物をよく噛んで味わって食べよう！かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえなどおいしさを感じよう！

☺ 料理ができる力

家の人と一緒に料理を作ってみよう！自分で作るともっとおいしく感じるよ！

子どもの食育

☺ 元氣なからだがわかる力

早寝・早起き・朝ごはん！
運動もたっぷりしよう！
毎日元気でいられるように生活リズムをととのえよう！

☺ 食べ物の命を感じる力

「いただきます！」
食べ物や自然に感謝して大切にすることを育てよう！

(一般財団法人 日本食生活協会より)

