



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「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」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果 

**家族みんなで食卓を囲む**



食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

**一緒に食事の支度をする**



買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

**朝ごはんを食べる習慣をつける**



1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

**体を動かす機会をつくる**



おなかですいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

**行事食や郷土料理を取り入れる**



伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

**さまざまな味を経験させる**



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

**減塩を心がける**



子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

**家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる**



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

