

「食べること」は「生きること」

毎年6月は『食育月間』、
毎月19日は『食育の日』です。

生涯にわたって心もからだも健康で、いきいきとした生活を送るために、「食べること」について考えてみませんか。

食育ってなんだろう？

食べることは、私たちの体や心をつくるためにとっても大切なことです。近年、食を取り巻く環境はめまぐるしく変化し、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、多くの問題が発

生しています。

食育は、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を育てることです。

いまなぜ食育？

私たちのまわりでは、いろいろな食べ物が季節を問わず並ぶようになり、豊かな食生活が送れるようになりました。その一方で、食生活に起因する生活習慣病の増加や、朝食の欠食、家族が一緒に食



卓を囲む機会の減少により子どもが一人きりで食事をする孤食など、さまざまな問題が生じています。

望ましい食生活を実践することで、子どもたちが健全な心と体を培い、心身ともに健康になり、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、食育への期待が高まっています。

豊かな心を育てよう

食を大切に作る気持ち

食を食べることは生きることです。「食」を学ぶことで、食べ物を作ってくれた人や命をいただくことへの感謝の心を育み、子どもたちの豊かな人間性の形成のために食育に取り組みましょう。

健康な体をつくろう

バランスの取れた食事

バランスの良い食事のために、ごはんやパン、麺など「主食」に肉、魚、卵、大豆製品などをを使った「主菜」、野菜やきのこなどをを使った「副菜」を上手に組み合わせる取ることが大切です。日頃から生活習慣病の予防や改善につながるよう、「主食」「主菜」「副菜」の三つが揃った食事を心がけましょう。



「食育教室」で正しい箸の持ち方を学びました

朝ごはんを食べよう

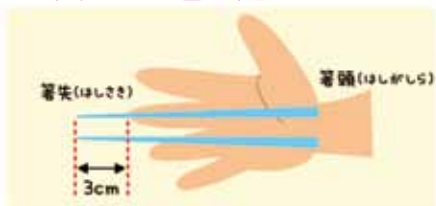
子どもたちの健やかな成長にとって大切なことは、「早寝、早起き、朝ごはん」です。特に朝ごはんを食べると眠っていた脳や体の目覚めスイッチが入り、一日を元気にスタートさせることができます。朝は食欲のない子どもも多いので、早起きをしてゆつくりと食事が取れるようにすることが大切です。一日を元気に過ごせるよう、朝ごはんの習慣をつけましょう。

食育の取り組み

昔は家族で食卓を囲むことが多かったので食事のマナーや食文化など、親が子どもに教える機会も多く、よい習慣や知識を身につけることができたため、お箸もいつ

正しい箸の持ち方

①手に合った大きさの箸を選ぼう



手のひらより3cmほど長めのものが使いやすいです

②箸を正しく持ってみよう

1



中指、人さし指、親指の3本で持ちます。親指は人さし指のところで軽く箸を押さえ、薬指と小指は少し曲げます。(握り込みません)

2



親指の根元にはさみ、薬指の爪の付け根で支えます。(中指は使いません)

3



最初に1のように上の箸を持ち、次に2のように下の箸を持ちます。



下の箸は固定し、人さし指を曲げてつまみ、中指を伸ばして開きます。

のまにか使えるようになっていました。しかし、現在ではライフスタイルの多様化により家族そろって食卓を囲むことが難しくなっており、子どもたちも学ぶ機会が減っています。

健康支援課では、食育事業としてこども園や幼稚園などに出向き、朝食の大切さや食事のマナーなど年齢に沿った内容で子どもたちや保護者の方にお話をしていきます。昨年からは長児を中心にして

い箸の持ち方について行っていますが、子どもの発達には差があるため一人ひとりに合った進め方がとても大切です。

子どもの頃についていた持ち方の癖は大人になってもなかなか直すことができません、自分では正しく持っているつもりでも誤った持ち方が癖になっている方も多く見られます。この食育月間を機会に、正しいお箸の持ち方をもう一度確認してみたいかがですか？