

知的探検うつくしま

今回のテーマ **食育**



「食育」ってなに？

食べることは、生きる上での基本です。いろいろな経験を通して、私たちが生きていくために食べる力を身につけること、食べるものを選んだり望ましい食生活を身につけることができる人を育てていくことを「食育」といいます。

今、なぜ食育なの？

1 食をめぐる現状

- ① 外食や調理済み食品を利用する人が増えています。
- ② 高学年になるほど、朝ごはんを食べない人が増えています。
- ③ 大人の太りすぎや、やせすぎが増えています。



2 食育を考える チェックポイント

- 1 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、きちんと食べているかな？
- 2 ごはん、野菜、肉、魚など、何でも好き嫌いせず食べているかな？
- 3 無理なダイエットをしていないかな？
- 4 食べ物の安全について知らないまま食べていないかな？
- 5 食べ物がどこでつくられてるか知っているかな？
- 6 食べ残してないかな？
- 7 みんなの住んでる所で昔から伝わる料理を食べたことあるかな？



(内閣府パンフレット「みんなで食育 楽しく食育」より)

3 おいしくイキイキ食育プラン「福島県食育推進計画」ができました。

このような理由や現状から、福島県では、「食を通してふくしまの未来を担う人を育てる」を基本目標とした、「福島県食育推進計画」をつくりました。計画では、県民みんなで食育を進めるための取り組みなどをまとめています。

家庭・地域・学校での主な取り組み



- 朝ごはんの大切さなどを伝えます。
- 「食事バランスガイド」を使って、バランスのとれた食事や楽しく食事をとることの大切さを伝えます。
- 食育についていろいろな知識を持った人たちと協力して、食べ物や料理、栄養などの正しい情報を伝えます。
- 食べ物について理解を深めるため、農業などを体験できるようにします。
- みんなが住んでいる地域でとれた食べ物をその地域で食べたり使ったりします。
- 学校では、食べる力・感謝の心・郷土を愛する心をはぐくむための食育を進めます。

食事バランスガイド

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを「主食」「副菜」「主菜」の3つの料理で考えることができ、食事バランスについても理解できるようになります。



学校の食育の目標は・・・



できることから、始めましょう。

- 朝ごはんは、毎日食べるようにしましょう。
- 家族一緒に、楽しく食事しましょう。
- 食事づくりを手伝いましょう。



Q1 どうして朝ごはんを食べた方がよいのですか？

A 朝ごはんは、一日の生活の始まりです。体にエネルギーをたくわえ、集中力や、やる気、体力を十分にしたり持続させることができます。また、一日の体のリズムを整えることができます。

Q2 「孤食」とは、どのような意味ですか？

A 「孤食」は、家庭の中で一人一人がバラバラの時間に食事をとったり、一人だけで食事することをいいます。「個食」と書く場合もあります。食事は、なるべく家族そろって、お話をしながら、おいしく楽しく食べましょう。