

# 食育だより



(毎月19日は食育の日)

令和元年度 5月号

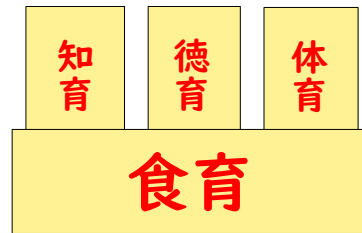
## 今年度より「食育だより」を発行します！

新しい年号と共に、今年度5月より潮来市内統一で「食育だより」を発行することとなりました。お便りを通して、保護者の皆さまに食に関する情報や食育の意義、訪問指導などの様子を伝えていきます。発行は、潮来小学校・潮来第一中学校の栄養教諭が担当します。よろしくお願いいたします。



## 食育とは？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、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で。



## どうして「今」必要なの？

食は、人間が生きる上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。しかしながら、近年、社会環境の変化に伴い、子供の食生活の乱れや健康が懸念されています。偏った栄養摂取や不規則な食生活、肥満や痩身などは、増加しつつある生活習慣病との関係も指摘されています。このように、望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。

特に、成長期にある子供にとって健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣に多く影響を及ぼすもので、極めて重要です。子供の頃に身に付いた食習慣を大人になって改めることは、非常に困難なことです。そのため、成長期にある子供への食育は、健やかに生きるための基礎を培うことにつながります。

また、食を通して、地域等を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となっています。



## 国民の食育への意識

国民の食育に対する意識を調査するため、平成30年10月に農林水産省が実施した「食育への意識調査」(全国20歳以上の3000人を対象)の結果は、次の通りでした。

食育に関心がある人

# 76%

関心がある理由

- 1位 生活習慣病の増加が問題になっているから
- 2位 食生活の乱れが問題になっているから
- 3位 子供の心身の健全な発育のために必要だから

## 学校の中の食育

学校では、教育活動全体を通して、食に関して学んでいます。

食に関する  
訪問指導

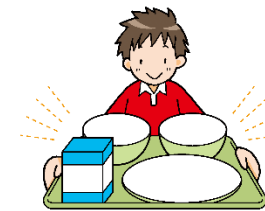
給食の時間

学校給食は  
生きた教材です！

各教科の関連

特に…

- 学級活動
- 生活科
- 保健体育科
- 家庭科
- 社会科
- 理科 など



学校給食は、食に関する知識や実践力を身に付けるために、大切な教材となります。

## 食育の柱は…

児童生徒の食について、その大部分をご家庭が担っています。そのため食育は学校だけでは、成立できません。保護者の皆さまのご協力が不可欠です。子供たちの心身の成長のために、食育についてご協力をお願いいたします。



～食に関する訪問指導について～

潮来小学校と潮来第一中学校に所属する栄養教諭が、市内の小中学校へ訪問指導を行います。訪問時の様子を、今後の食育だよりでも掲載していきたいと思っております。