

食育だより

(毎月19日は食育の日) 令和元年度 6月号

6月は、食育月間です!

2005年に食育基本法が制定され、6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。食事は体も心も大きくします。食育月間に“食”について関心をもち、正しい知識を身に付ける機会にしましょう。

家庭でできる食育は?

- 朝ごはんを毎日食べる。
- 旬のものを取り入れる。
- 食事のマナーに気を付けて食べる。
- 親子で食事を作る。
- 食事のあいさつをする。
- 家族みんなで食卓を囲む。 など

食育とは、さまざまな経験を通して、食に関する知識と、食を選択する能力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てようとするものです。



共食とは?

“誰かと一緒に食事をする”を指します。“誰か”には、家族全員、家族の一部(親など)、友人、親戚などが含まれます。

食に関する指導の様子 ~潮来一中~

5月下旬、潮来第一中学校の1年生に食に関する指導を行いました。題材は「給食から成長期の食事を考えよう」です。

中学生になり、給食の量が小学校より多くなりました。中学生は、成長期であり、自分に必要な量を確認することで、給食を残したり、食べ過ぎたりしないように考えることができました。



共食をすると、どんないいことがあるの?

共食をする(誰かと一緒に食事をする)ことや孤食(ひとり食べ)をしないことは、私たちの生活とどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことを紹介します。

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して...

小学生について

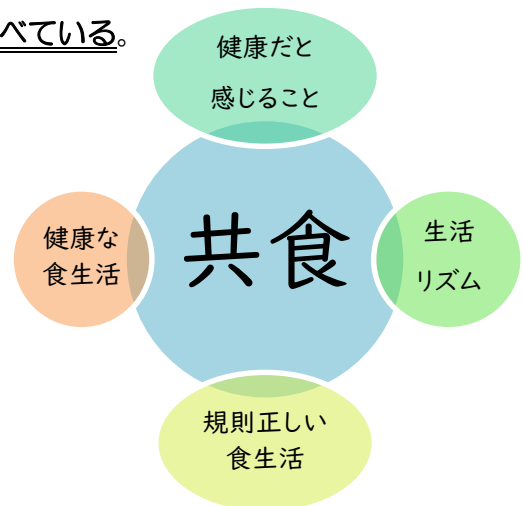
- ◎ 朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高い。
- ◎ 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べている。
- ◎ 睡眠時間が長い。

中学生について

- ◎ 心の健康状態がよい。
- ◎ 多様な食品を食べている。

小・中学生について

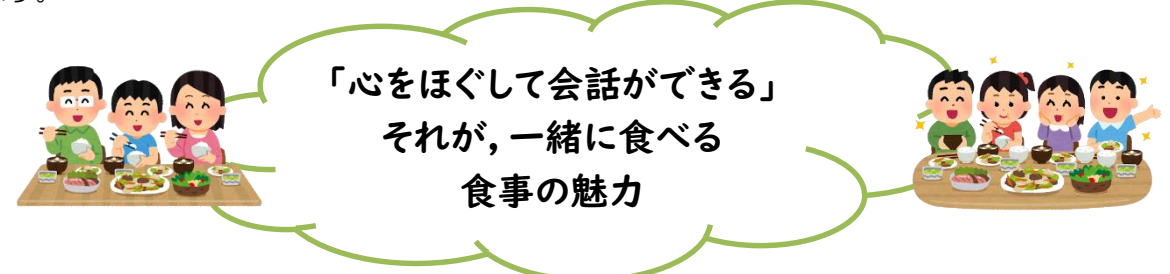
- ◎ 朝食欠食が少ない。



◎参考文献:「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~Part2 平成31年3月 農林水産省

上記のような、研究結果が出ています。

他にも、家族と囲む食卓は、子供たちとの**最高のコミュニケーションの場**になります。



~ 食生活に関する調査 実施のお知らせ ~

このたび、児童生徒の食育を推進する上での参考資料とするため、市内の小学5年生・中学2年生及び保護者を対象とした食生活等の調査を6月と11月に実施することになりました。つきましては、調査へのご協力をお願いいたします。