

「食育」で体と心をはぐくむ

町食生活改善推進協議会

「食育」という言葉を最近よく聞くようになりました。

「食育」は、健康な体と伸びやかな心をはぐくむための大切な教育です。

「食」に関心を持ち、楽しく食べることから「食育」は始まります。

時代の変化とともに、家族のあり方やライフスタイルは、大きく様変わりして

きましたが、やはり食の基本は家庭にあります。

子どもだけでなく、大人にとっても大切な「食育」。

親子で一緒に考えてみましょう。

「食育」って何？

「食育」とは、子どものころから体にいい食べ物を選ぶ目を育て、

「食」の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かな心を身につける教育だと言われています。

生きる力を育てる

平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。食育は、人間性をはぐくみ、生きる力を育てるものとして、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

この法律では、今までに行政、学校、家庭、食品関連事業者、地

域など、あらゆる機関や関係者が「食育」に取り組むことが必要だとされています。

「食育」を通じて、たくさんある食べ物の中から自分の身体に合った食べ物をバランスよく適量を選び、生産者への感謝の気持ちを持ち、自分で料理までつくれるようになれば、それは「一生の宝」になります。

特に次代を担う子どもたちが、生きることの基本になる「食」について、より多くを学べる機会が増えることは、多くの意義を持つのではないのでしょうか。

「こころ」を育てる

教育

「食育」は、単に「食」に関する

知識だけを学ぼうというものではありません。「食」に興味を持つことは、毎日いただく「食べ物」を育てた大地、水、空気、太陽、そして季節や風土に対して興味を持つことでもあります。豊かな自然によつてはぐくまれる生命の素晴らしさ、愛おしさを感じる心の教育でもあるのです。

親子で一緒に

「キレる子ども」や「イライラする子ども」の増加は、食習慣の悪化と関連があると言われていきます。今こそ「食育」についてきちんと考え、親子で一緒に豊かな食生活を実践していく必要があります。

親子で食育



食べ物を選ぶ力

自分の身体にとって必要な食べ物をバランスよく食べているか、判断する知識と知恵を身につけましょう。



食べ物の味がわかる力

食材そのものが本来もっている味やおいしさを正しく味わう能力を育てましょう。



料理する力

指を使い、五感を総動員して料理をつくることは、子どもの想像力、集中力、ものごとを計画的に進める能力を育みます。



元気な身体のがわかる力

自分の身体のもっとも元気な状態を感じて、常に健康でいられるよう、身体をコントロールする力を身につけましょう。



食べ物の命を感じる力

野菜、魚、肉といった食材は豊かな自然と生産者が育んだ生命です。自然環境や食べ物を尊重し、感謝するところを持ちましょう。