



「食べる力」=「生きる力」を育む 食育 6月は「食育月間」です。

「食育」とは、心身の健康の基本となる、食生活に関する様々な教育のことをいいます。様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

○なぜ「食育」が大事なの？

農林水産省では、『食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、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できる人間を育てるもの』と定義されています。

近年、食に関連した様々な課題が出てきています。例えば、食生活の乱れや肥満、生活習慣病の増加、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向などの問題が増加傾向にあります。また、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されているところです。他にも食の安全や信頼に関わる問題や、外国からの食料輸入に依存する問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、生き生きと暮らすために、食育を通じて、生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」を育むことが重要です。



○食育で育てたい「食べる力」

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ①心と身体の健康を維持できる | ②食事の重要性や楽しさを理解する |
| ③食べ物の選択や食事づくりができる | ④一緒に食べたい人がいる(社会性) |
| ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる | ⑥食べ物やつくる人への感謝の心 |

食育を実践するのは、皆さん一人ひとりです。できることから食育を始めましょう。

健康的な食の在り方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

政府広報オンライン：<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>

農林水産省：<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

文部科学省：https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/index.htm

◆もっと身近に！ええやん♥里親説明会 ～里親ってなんだろう？～

私たちの身近なところでも「さまざまな事情で親と一緒に暮らせない子どもたち」がいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れ、養育を行う方を「里親」と言います。

里親の種類、里親になるまでの流れ、里親になってからのこと、里親へのサポートなど簡単にわかりやすくご説明します。お気軽にお申し込みください。(朝日町・川越町と共同開催です。)

日時：7月4日(火) 10時～12時(受付9時30分～)

場所：川越町役場 大会議室(〒510-8588 三重県三重郡川越町大字豊田一色280)

内容：里親制度説明・施設で生活する子どもたちについて等

申し込み必要

申し込み・問い合わせ 児童家庭支援センターまお(ええやん♥里親)

TEL：327-7700(9時～17時)

mail：eeyan-satooya@apatheia.jp

