

なぜ「食育」が大事ななの？



爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。
 近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。野菜嫌いや食欲のない子どもたち。チョコレートにポテトチップスなどの脂肪や糖分の多いおやつを大量に食べれば、食事はおなかに入らない。今は偏った食生活の誘惑が多い時代なのです。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。
 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です。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」を育むことが重要になっているのです。
 食育は家庭教育の一環です。親が達成目標を立てて取り組みましょう！

「食育」の合い言葉は「おいしいな」

お おはよう、ごはんをたべよう
 朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣の改善に大きなカギとなります。朝食を食べることで、生活リズムを整えましょう。

い いただきます、ごちそうさまをいしましょう
 命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し しっかり野菜を食べましょう
 不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを加えると栄養バランスが整います。

い いばらきの食べ物を味わいましょう
 地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

な なかよくみんなでご飯をたのしみましょう
 家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。



厚生労働省では、子どもたちが食育を通じて、以下のように育っていくことを期待しています。

★家庭でもできるポイント紹介！

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
★早寝早起きを心がけて朝食を抜かないようにしよう！
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
★子どもと買い物に行き一緒に食材を選んでみよう！
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
★家族がみんなそろって食事をとろう！
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
★子どもに積極的に手伝いをしてもらおう！
- ⑤食べものを話題にする子ども
★日頃から食事の大切さについて教えてあげよう！

幼児期に身についた食生活や食に対する考え方の基礎は生涯にわたって続きます。親も食事を楽しみながら、子どもに食の楽しさや大切さを伝えていけるといいですね。

