



毎月19日は「食育の日」!! NO.5 2017. 5. 30 一関市花泉学校給食センター

6月は食育月間です



6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。とくに子どもたちにとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。この機会にぜひ日頃の食生活について見直してみましょう。



「食育」5つの大切なこと

- し：しっかり食べることは元気の基本!!
- よ：よくみて、聞いて、かいで、かんで味わって食べよう!
- く：工夫して環境にやさしくしよう!
- い：「いただきます」感謝の気持ちでマナーよく食べよう!
- く：ぐんぐん元気で体を動かそう!

たとえばこんなことに気をつけよう

- 1 「ご飯は左、汁物は右」
…配膳の仕方に気をつける。
- 2 「食べ残しはしない」
- 3 買い物の際は、「産地」や「消費期限」などを確認する。
- 4 家族そろって食事をする。
- 5 地元の食材、旬の食材を食べる。
- 6 食事の準備や後かたづけを手伝う。



食育で育てたい・食べる力



国が定めた「第三次食育推進基本計画」では朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を平成27（2015）年度の1週間平均9.7回から平成32（2020）年度までに11回以上を目標として定めています。みなさんの家庭ではいかがでしょうか。

はしの持ち方や使い方、正しい配膳やマナー、食材や調理法の知識や食べ物を大切にする心、そして親しい人と楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は食育の宝庫です。しかし最近では家庭で食卓を囲む回数が減り、こうした機会が少なくなっていることが懸念されています。家族そろって食事をする回数は、平成22（2010）年の調査※で週9回でした。食事は家族のきずなを強める大切な時間です。「たかが食事」とは思わず、なるべく時間を合わせ、家族そろって食卓を囲む機会をたくさんつくっていきましょう。

1年間の食事回数

3回×365日=1095回

7～12歳の6年間に家族そろって食卓を囲む回数

週6回ペース（週末だけ一緒）

312回（年平均）×6年=1872回

週11回ペース（平日朝夕もどちらか）

572回（年平均）×6年=3432回

1500回以上の差！



家族そろって食事をしましょう

※第二次食育推進基本計画（平成23年）より

参照：『食育ガイド』（内閣府）