

# みんなではじめよう食育!



## 食育とは?

「食育って何ですか?」とよく聞かれます。平成17年6月に制定された食育基本法では、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「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することができる人を育てるものとし、「食育」の推進が求められています。

最近、私たちが取り巻く生活環境が大きく変化し、お金さえ出せばいつでも好きな食べ物が食べられるようになりました。「食」に困らなくなるにつれ「食」についての意識が薄れ、朝食抜きや偏った食べ方など食習慣の乱れが見受けられ、結果として肥満や生活習慣病の増加につながり、健全な食生活が失われてきています。

また、「キレる若者」「学力の低下」なども食生活に要因があるとされています。このような状況を改善するために、みんなが食育について関心を持ち、家庭や地域、学校などが連携して食育の推進に取り組んでいきたいと思います。

## 市内に広がる食育の輪

### ★地域で活動する食生活改善推進員

食生活改善推進員とは、「私たちの

健康は私たちの手で」をスローガンに、地域において食を通して健康づくりの輪を広げているボランティアグループのことです。公民館や学校で親子の食育教室や高齢者食生活改善講習会などを行い、調理実習を通して健康づくりを推進しています。

新倉いきいきサロンでは、食生活改善推進員が高齢者の低栄養予防のポイントと献立の説明を行い、地域で採れたおいしい野菜料理を食べました。



▲「まんべんなく食べることが元気で長生きの秘訣じゃね」(新倉いきいきサロン)

### ★水産教室では

8月28日に三原小学校の5年生70人を対象に水産教室を開催しました。三原漁協の漁船8隻に乗り、タコ産卵礁設置(タコつぼ投入)体験とタコつ

ぼ漁の見学をし、その後、タコ料理を食べました。タコつぼ漁を実際に体験し、三原名物のタコについて理解を深め、食育だけでなく環境を守る重要性も学びました。

### ★保育所・子ども園では

「食を営む力」をつけるために、日々の保育活動の中で、年間計画を立て、「植えて」「育てて」「収穫して」「調理をして」「おいしく感謝していただく」ことを実践しています。子どもたちは自分で育てた野菜や調理したものを、感謝の心で残さずきれいに食べ、食べ物を大切にすることを育んでいます。



▲自分たちで収穫したお米を一生懸命といでいます

### ★学校では

食教育計画に基づいて、「児童生徒に望ましい食生活のあり方や食習慣を身につけ、自らの健康管理ができるように」と、各学校(施設)の教職員が給食時間・学級活動・学校行事・教科書などのあらゆる場面を利用して食育指導をしています。

また、給食では地場産の旬の野菜を使い、郷土料理や世界の料理も取り入れて「おいしい給食」を提供し、食教育を進めています。1月24日から30日

の全国学校給食週間には、各学校(施設)で給食について理解と関心を深めるための取り組みもしています。



▲そら豆のさやとり。手でさわり、色や形、匂いを通して食への関心を深めています

## 食生活改善推進員教育講座

### 三原 本郷会場

とき 5月〜12月の毎月第3金曜日

ところ サン・シープラザ、本郷保健福祉センター

### 久井 大和会場

とき 5月〜12月の毎月第2火曜日

ところ 久井・大和保健福祉センター

内容 正しい食生活の知識と技術の習得など

対象 市内に住む65歳未満の人で、全日程参加できる人

定員 ①30人②20人(いずれも多数の場合抽選)

受講料 無料

申し込み 27日(金)までに保健福祉課(☎0848(6)6053)へ