

# 6月食育だより

港区立六本木中学校

令和6年5月31日



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう



「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

## 食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 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
- 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間を育てること



## 食育で育てたい「食べる力」

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

## ライフステージ別に見る食育の取り組み

| 乳幼児期                         | 学童・思春期                       | 青年・成人期                    | 高齢期   |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------|---|
| <p>食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる</p> | <p>食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する</p> | <p>健全な食生活を実践し、次世代へ伝える</p> | <p>食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える</p> |

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



地域の郷土料理や行事食を味わう

