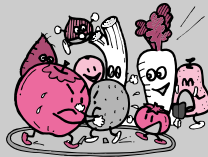


食事

国の「食生活指針」

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活のリズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ご飯などの穀類をしっかり。
5. 野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
8. 食文化や地域の産物を生かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。



- ◆ **生きる力を養う** (生き方を豊かにする)
- ◆ **家族の健康状態が把握できる場** (心と体の健康度が食事表れる)
- ◆ **おいしく楽しい食事** (心と体を健康にする)
- ◆ **しつけの場** (生活のマナーを身に付ける)

- ① 食事のときは「いただきます」「ごちそうさま」を言おう。
- ② 新聞や漫画を読みながら食事をするなどの“ながら食い”をやめよう。
- ③ 背筋をのばし、姿勢を正して食べよう。
- ④ 茶碗をたたくなど行儀の悪いことしない。箸の正しい使い方を覚えよう。

- ◆ **安全・安心な旬の食材** (自然に従って育った地場食材は、生命力が一番強く栄養価が高い)

子どもに食べることや食べ物について教えるには、まず食べ物への関心を高めることが必要です。たとえば、自分で食べ物を種から育て、実際に食べてみるという貴重な経験を通して、子どもたちは命の源である農業の大切さや自然環境を保全することの重要性などを学んでいきます。

すでに、学校では総合学習の時間などを利用して、さまざまな体験学習が行われています。また、町教育委員会が実施して



わくわく食の探検隊 (大豆の種まき)

いる「わくわく食の探検隊」などは、このような機会となり、参加した子どもたちは、野菜の種をまき、育てることで自らも成長していきます。

また、家の手伝いを通じて食事への興味を持たせたり、買い物の際に、食品の表示や鮮度の見分け方などを教えることも、身近な食育です。わたしたちが普段何気なく行動している中で、食育は行われているのです。

健康は楽しい三度の食事から始まります

人には食欲や好き嫌いがあり、これらは精神や心理状態によって大きな影響を受けています。食事

が楽しければ食欲が増し、大勢との食事は、同じものでもおいしく感じられます。

食欲をコントロールし、正しい食事の習慣を身に付けることは、食事を通して健康を維持増進するためにとても大切なことです。

また、家族との食事には、一家団らんやしつけをする役割があります。子どもは大人と一緒に食事をすることで、何をどれだけ食べれば良いのかを学んでいます。学校給食や地域の行事など大勢で食べることは、社会的なコミュニケーションの場となり、人間関係のきずなを強めていきます。

子どもの健やかな成長をはぐくむ中心となるのは家庭です。一人ひとりが食に対する関心を高め、食育に積極的に関わっていくことが求められています。

バランスのとれた三度の食事をみんなと一緒に楽しく取ることが健康づくりへの第一歩です。

どんな時代がきても、明日の葛巻を担うのは幼い子どもたちです。より良い家庭や地域の未来を築くため、「よく食べ、よく遊び、よく学ぶ、元気な子」を育てていきましょう。