

特集

6月は食育月間

食育の国民への浸透を図るため、食育推進基本計画において、毎年6月が『食育月間』と定められています。

町でも、食をめぐる現状と様々な課題をひまへ、町民一人ひとりが生涯にわたって健康な生活が送れるよう、

「上三川町食育推進基本計画」が策定されています。

毎月19日は

「食育の日」

食への感謝の気持ちを育む

・食に対する様々な経験（調理・片付け等）をおおして食べることへの理解を深めましょう。

・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを正しく行い、食べることへの感謝の気持ちを育みましょう。

「語り合おう その日のでき事 食卓で」を合言葉に、少なくとも週一回は、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。

●「食育」って何なの？

① 生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの

② 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することが出来る人間を育てること

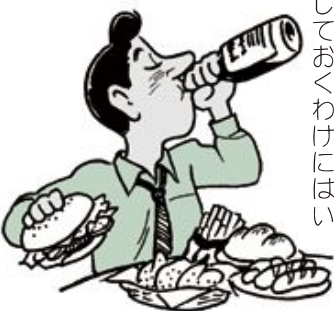
心も身体も「食」の上に成り立っているという事です。



●食を取り巻く様々な問題

- ① 肥満や生活習慣病の増加
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 「食」の安全上の問題
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」を大切にしている心の欠如
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

このような状況は、私たち個人の問題というだけでなく、わが国の問題として放置しておくわけにはいきません。



国の『食育月間』の重点事項

○食を通じたコミュニケーション

食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得が図れるよう、食事等の場における食を通じたコミュニケーションを促進する。

○バランスの取れた食事

「食事バランスガイド」の普及啓発を通じ、栄養バランスが優れた「日本型食生活」等の健全な食生活の実践を促進する。

○望ましい生活リズム

朝食を摂ることや早寝早起きを実践すること等、子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させる。

○食を大切にしている気持ち

食に関する様々な体験活動、食前食後の挨拶の習慣化、環境への配慮、我が国の食料問題等に関する理解、豊かな味覚の形成等を促し、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念と理解を深める。

○食の安全

食品の安全性に関する意識と関心を高めるとともに、消費者に対する情報提供の充実を図り、食品情報に関する制度の普及・定着を図るほか、食品での窒息事故の危険性等について理解を深める。

特集

しっかり食べて元気な子をめざして

「食育」は家庭が基本ですが、保育所・幼稚園や学校(小・中・高)、地域の様々な関係者・団体等が連携・協力して「子どもの食育」に取り組むことが大切です。

●地域での取り組み

- 朝食メニューやたっぷり野菜料理の開発・普及
- おやこの料理教室等の開催
- 家庭料理レシピや実践集の活用
- 肥満予防のための活動支援
- 生活習慣病予防のための講習会の開催や相談体制の整備
- 教育ファーム等による農業体験機会の拡大

○保育所・幼稚園や学校における農業体験などへの協力

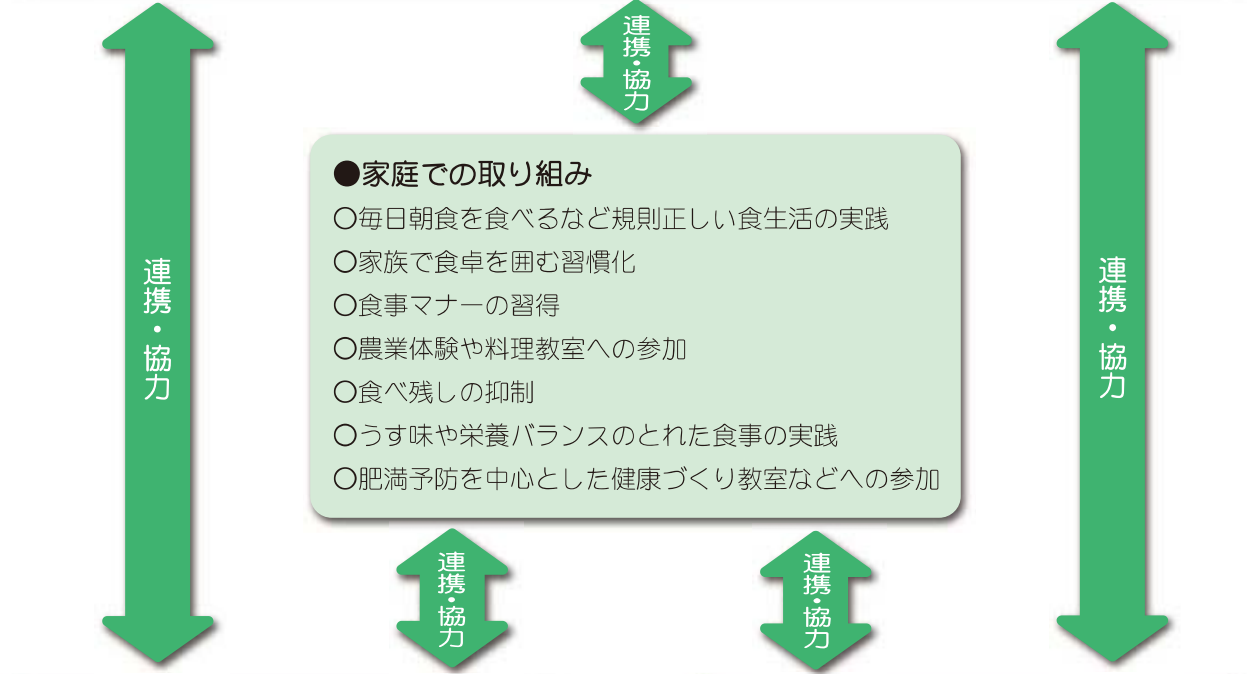
○学校給食における地域農産物の安定供給

○青少年教育関係団体などによる様々な食育に関する活動

○妊産婦等に対する栄養相談

○企業等による仕事と家庭の両立支援

○食品関連事業者による食に関する体験



●家庭での取り組み

- 毎日朝食を食べるなど規則正しい食生活の実践
- 家族で食卓を囲む習慣化
- 食事マナーの習得
- 農業体験や料理教室への参加
- 食べ残しの抑制
- うす味や栄養バランスのとれた食事の実践
- 肥満予防を中心とした健康づくり教室などへの参加

●保育所・幼稚園での取り組み

- 朝食を毎日食べるなど規則正しい食事習慣形成の支援
- 食べ方など食に関するしつけの支援
- 食の楽しさを実感させる食卓づくりの指導
- 農業体験などの推進

●学校(小・中・高)・給食センターでの取り組み

- 農業体験や生産者との交流
- 食物アレルギーや肥満傾向など個人に応じた指導の充実
- 食の安全や栄養に関する情報の提供
- 学校給食の充実や地場農産物の活用
- 郷土料理・伝統料理の活用
- 友達との楽しい会食や正しいマナーの醸成
- 給食の時間・各教科・学級活動・総合的な学習の時間における食育



▼問い合わせ先＝産業振興課 農村振興係 ☎569136