

毎月19日は食育の日



食育ってなに？

「食べる力」＝「生きる力」

「食育」は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎と位置づけられるとともに、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できる人間を育てるものです。

ライフステージごとにみる食育

- 食べたいもの・好きなものが増える。
- 地域の食文化に触れる



妊娠期



乳幼児期

- 栄養バランスの良い食事の大切さを学ぶ。
- 地域の食文化の技術や知識を身につける。



学童期・思春期



- 栄養バランスの良い食事をする。
- 食文化の技術や知識を次世代に伝える。



青年期・壮年期



高齢期

家庭でできる食育の取り組みチェック★

- ◆ 1日3食きちんと食べていますか？
- ◆ 主食・主菜・副菜をそろえ、バランスを考えながら食べていますか？
- ◆ 自分に見合った1日の食事量を知り、量を意識しながら食べていますか？
- ◆ 旬の食材や色彩を考えたメニューを心がけていますか？
- ◆ 薄味を心がけていますか？
- ◆ 家族そろって食べていますか？
- ◆ 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組んでいますか？