



- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 感謝はんを
- 3 バランスよく食べよう
- 4 たりすぎないやすすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう

今こそ！

食育

食べることは、生きること。
子どもにとってはもちろん、
大人にとっても「食育」は大切です。
6月の食育月間に合わせて、
今回は学校・地域・家庭での食育を
考えます。



変わりゆく 食を巡る環境

皆さんは毎日朝食を食べて
いますか？ 主食・主菜・副
菜を組み合わせたバランスの
良い食事をしていますか？

町が令和5年9月、18歳以
上の町民2千人と、町内の小
学5年生・中学2年生を対象
に実施したアンケート調査で
は、毎日朝食を食べていると
答えた人の割合は18歳以上
84・0%、小学生87・4%、
中学生83・2%と、全て8割

を超える結果でした。これは
小中学生共に、県や国の調査
結果より高い割合となってい
ますが、一方で朝食を食べて
いないと答えた小学生も2・
1%と、県・国より高い割合
であることが分かりました。

近年は、栄養の偏りや不規
則な食事などによる生活習慣
病の増加、高齢者の低栄養傾
向、食の安全性に関する問題
などが指摘されています。ま
た、コロナ禍では黙食や会食
制限などにより、食生活に大
きな変化が起きました。

生涯続く「食育」

このような中で、重要に
なってくるのが「食育」。食育
とは、「食」に関する知識と、
バランスの良い「食」を選択す
る力を身に付け、健全な食生
活を実践するための力を育む
ことです。

食育によって身に付けたい
「食べる力」には、「食事を通
じて心と体の健康を維持でき
ること」、「食事の重要性や楽
しさを理解すること」、「家族
や仲間と一緒に食べる楽しみ
を味わうこと」、「食べ物の生
産過程を知り、感謝する気持
ちを持つこと」、「日本の食文
化を理解し、伝えること」など
が含まれます。

これらは、子どもの頃から
家庭や地域、学校などで学び、
生涯にわたって実践し、次世
代へ伝え、育み続けていくも
のです。ライフステージに合
わせた食育の取り組みを通じ
て、生涯にわたり食べる力を
育むことが、心身の健康維持
や生き生きとした暮らしにつ
ながります。