



6月給食だより



令和6年度

山梨市教育委員会

人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読みます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、偏った栄養摂取、肥満や過度のやせ、実験や調査などに基づいていない情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。

こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみませんか。

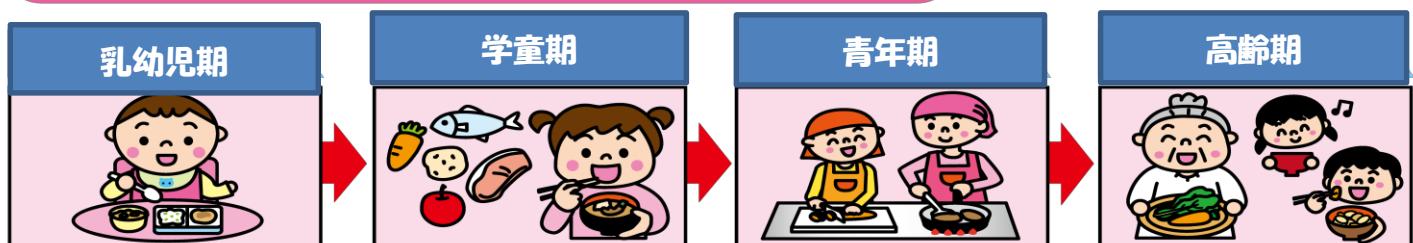


● 食育で育てたい「食べる力」



● ライフステージ別に見る食育の取り組み

（第4次山梨市食育推進計画より）



食に関する体験を
学びながら、食事
の基礎を身につける
重要な時期です。

望ましい食習慣を定着さ
せる時期です。家庭の食
事や学校給食を通して身
体の成長と食事の関係に
ついて学び、正しく理解
することが必要です。

自分自身で食の選択、
判断をし、望ましい生
活習慣、食習慣を実践
していく時期です。

生活環境の変化や体力の
低下が著しい時期です。
豊かな知識と人生経験を
活かし、郷土料理や行事
食を伝承していく等、地
域において指導的な役割
が期待できます。