

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」とも読めます。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。



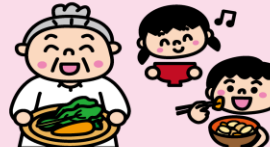
こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」です。それぞれの「食」を見直し、その大切さについても改めて考えてみませんか。



食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p> 	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p> 	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p> 
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p> 	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p> 	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p> 

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)

乳幼児期	学童期	青年期	高齢期
			
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>