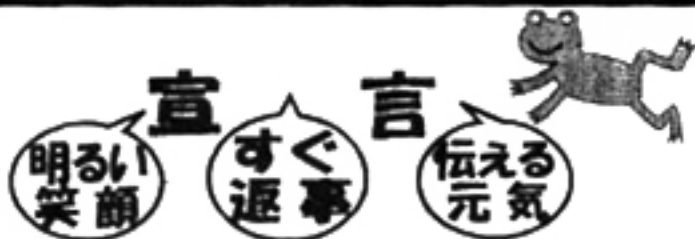


食育ってなあに？



「食育」とは

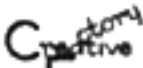
子供の頃から体にいい食べ物を選ぶ目を育て、「食」の大切さを学び、好ましい食習慣と豊かなところを身につける教育だといわれています。



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

食育は、単に「食」に関する知識だけを学ぼうというものではありません。

「食」に興味をもつことは、毎日いただく「食べ物」を育てた大地、水、空気、そして季節や風土に対して興味をもつことでもあります。

豊かな自然によって育まれる生命の素晴らしさや感謝の「ところ」を育てる教育でもあるのです。

平成17年に「食育基本法」が成立し、
国、自治体をはじめ、多くのメーカーや民間団体が
「食育」に取り組みはじめました。

そもそも食育って何なの？



食育基本法の中で、
はっきりと位置付けられました。



食育は、生きる上での基本。
知育、体育、徳育の基礎となるべきもの。

朝食抜きだと
午前中の授業に
集中できない…。

エネルギーが足り
ないと体力がなくて、
力が入らない…。

いつも1人で寂しい
食事をしていると
ついライラする…。

ちい
知育

たい
体育

とく
徳育

食育

食育のポイント

食育を通して五つの力を育てましょう

1 食べ物をえらぶ力

自分の成長と健康のために必要かつ安全なものを選び、
豊かですこやかな食生活がおくれる力を育てよう。

旬の食材を知る



四季折々の旬の食材は、最もおいしく、最も栄養価が高
なります。旬を知り、食卓を季節感で彩り、食を五感で
味わう幸せを子供たちに教えてください。

安心・安全な食品選び



小麦粉と
卵が入って
いるね。
賞味期限は

たくさんの情報。たくさんの店。たくさんの商品の中から
自分が安心できるものを選ぶ力を育てましょう。そして
ラベルの情報を確認するための基礎知識を持つことが大切
です。

幼児・小学生期は、心と身体が大きく成長する
時期であると同時に、一生に影響する食習慣の
ベースが作られるきわめて重要な時期です。



2 家族みんなで食を楽しもう

家族と一緒に楽しく食べる事は、健康な体だけでなく、健康な心も育みます。家族のコミュニケーションの中心となる食卓は、食育の面からも非常に大切なのです。



最近子供の一人食べ（孤食）が問題になっています。

食卓は子供から学校や友達の話を知る情報収集の場であると同時に、子供たちがどんな食べ方で、どのくらい食欲があるのかなど健康に関するチェックもできます。また子供にとって、食事は生活の中で最も楽しい行為です。家族全員が毎日一緒に食事をするのは難しいかもしれませんが、なるべく家族が揃って楽しく食事をする機会を増やすように心がけましょう。

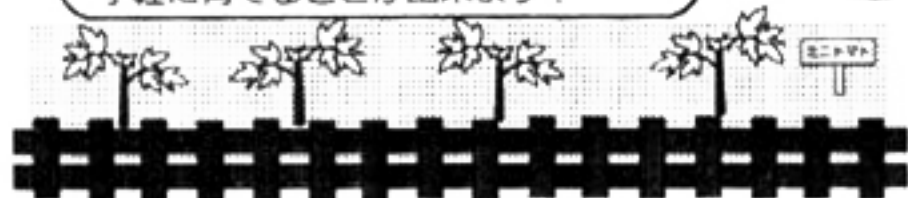


食は体だけじゃなくて心にも影響するんだね！

3 食に対する興味を育てよう

自分で一生懸命育てた野菜を取収穫することは、その食材がぐっと身近に感じられます。苦手な野菜を育てたら、食べられるようになる事も多いようです。

ミニトマト、ピーマン、えだ豆などは手軽に育てることが出来ます！



育てる



調理する

自分で料理をする力

指を使い、頭を使い五感を総動員して料理を作ることは、子供の創造力、集中力、計画性を育みます。また「食材」にも「食べること」にも興味を持つことができる貴重な体験です。

年齢に応じて、食材を洗う、混ぜる、盛り付けるなど、出来る範囲のお手伝いをさせてあげましょう。



4

栄養素を知りましょう

いつも健康でいられるように食事や生活リズムをコントロールする力を身につけましょう。

栄養素の話では理解できない子供でも、「炭水化物」は黄色、「タンパク質」は赤色、「ビタミン・ミネラル」は緑色と、お皿を色分けすると分かりやすく、バランス良く栄養素を摂ることができます。

● 黄色のお皿 ●

主食(穀物主材料の料理)

力のもとになる



● 赤色のお皿 ●

主菜(肉、魚、卵、乳製品、豆などが主材料)



● 緑色のお皿 ●

副菜(野菜、きのこ、海藻、果物が主材料)



-6-

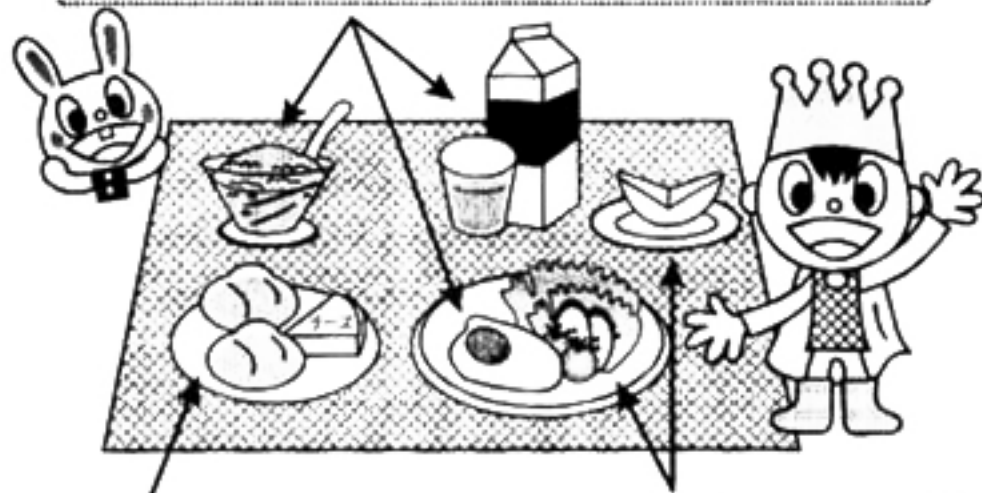
5

朝食はとっても大切!

朝食は体と脳のウォーミングアップです。
朝食は規則正しい生活スタイルを確立するためにも欠かせません。

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させて、休んでいる脳や身体機能をウォーミングアップさせるという重要な栄養効果があります。

タンパク質は私たちの体をつくる大切な栄養素で、特に成長期には欠かせません。
体温を上げ、体のウォーミングアップにつながります。



ご飯やパンなどに含まれるブドウ糖は脳や体のエネルギー源です。

野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラルは体の調子をととのえます。

-7-