



## 食は生きる上での基本です

## 6月は食育月間「食育」ってなんだろう？

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ぜひ、ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めてほしいです。食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

### ライフステージ別に見る食育の取り組み

<b>乳幼児期</b>  食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	<b>青年・成人期</b>  食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する	<b>学童・思春期</b>  食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる	<b>高齢期</b>  食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える
--	--	--	--

### 食育で身につけたい6つの「食べる力」

こころとからだの健康を維持できる 	食事の重要性や楽しさを理解する 	食べ物の選択や食事づくりができる 	一緒に食べたい人がいる 	日本の食文化を理解し、伝えることができる 	食べ物やつくる人への感謝の心をもち 
----------------------	---------------------	----------------------	-----------------	--------------------------	-----------------------

### 学校での食育の6つの視点

食事の大切さ、喜び、重要性を知る 生きる上で欠かせない食の大切さを知る。自ら調理し、食事の準備をすることができる。 	心身の健康を育む 栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようとする努力ができる。 	食品を選択する力をつける 食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択できる。 
感謝の心でいただく 食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。 	社会性を養う 協力して準備をしたり、マナーをよく考えることは、相手を思いやり、楽しい食事につながることを理解する。 	食文化を伝承していく 季節や行事にちなんだ食事があることを知る。地域の歴史や風土に深いかかわりがあることを理解し、尊重できる。 

### ゆっくり噛んで食べるとよいこといっぱい

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか。歯は食べ物をしっかり噛むためにとっても大切です。食べ物をよく噛んで食べることは、体や脳にいろいろなよい効果を与えることが知られています。

<b>よく噛むと・・・</b> ●虫歯を防ぐ よく噛むと唾液がたくさん出て、歯についた食べかすをきれいに落とします。 	●脳が発達する 噛むことで頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。 	●消化吸収が良くなる 食べものを細かく噛み砕いてから飲み込むため、胃や腸での消化吸収がよくなります。 
●味覚が発達する よく噛むと、いろいろな味を発見することができ、食べ物の味がよくわかるようになります。 	●歯並びが良くなる あごの骨や筋肉が強くなり、歯並びがよくなります。 	●食べ過ぎを防ぐ 噛むことで脳の「満腹中枢」という神経に刺激が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。 