

# しっかり食べて元気な子をめざして

「食育」は家庭が基本ですが、保育所・幼稚園や学校(小・中・高)、地域の様々な関係者・団体等が連携・協力して「子どもの食育」に取り組むことが大切です。

## ● 地域での取り組み

- 朝食メニューやたっぷり野菜料理の開発・普及
- おやこの料理教室等の開催
- 家庭料理レシピや実践集の活用
- 肥満予防のための活動支援
- 生活習慣病予防のための講習会の開催や相談体制の整備
- 教育ファーム等による農業体験機会の拡大
- 保育所・幼稚園や学校における農業体験などへの協力
- 学校給食における地域農産物の安定供給
- 青少年教育関係団体などによる様々な食育に関する活動
- 妊産婦等に対する栄養相談
- 企業等による仕事と家庭の両立支援
- 食品関連事業者による食に関する体験

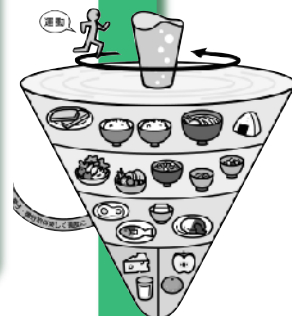
連携・協力

連携・協力

連携・協力

## ● 家庭での取り組み

- 毎日朝食を食べるなど規則正しい食生活の実践
- 家族で食卓を囲む習慣化
- 食事マナーの習得
- 農業体験や料理教室への参加
- 食べ残しの抑制
- うす味や栄養バランスのとれた食事の実践
- 肥満予防を中心とした健康づくり教室などへの参加



連携・協力

連携・協力

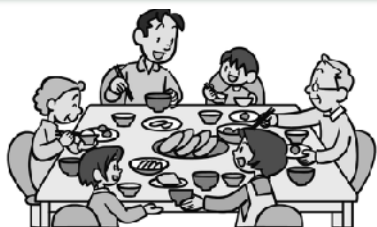
## ● 保育所・幼稚園での取り組み

- 朝食を毎日食べるなど規則正しい食事習慣形成の支援
- 食べ方など食に関するしつけの支援
- 食の楽しさを実感させる食卓づくりの指導
- 農業体験などの推進

## ● 学校(小・中・高)・給食センターでの取り組み

- 農業体験や生産者との交流
- 食物アレルギーや肥満傾向など個人に応じた指導の充実
- 食の安全や栄養に関する情報の提供
- 学校給食の充実や地域農産物の活用
- 郷土料理・伝統料理の活用
- 友達との楽しい会食や正しいマナーの醸成
- 給食の時間・各教科・学級活動・総合的な学習の時間における食育

連携・協力



▼問い合わせ先＝産業振興課 農村振興係 ☎56 9136

# 特集

# 6月は『食育月間』

食育が効果的に推進されるよう毎年6月が食育月間と定められました。

町では、食をめぐる現状と様々な課題を踏まえ、町民一人ひとりが生涯にわたって健康な生活が送れるよう、今年3月に「上三川町食育推進基本計画」を策定しました。

食育推進の重点目標は次のとおりです。

## 重点項目

規則正しい食習慣を身につける

子どもの頃からのきちんとしたしつけをしていきますよう

朝食を必ずとりましょう

栄養バランスのとれた食事を実践する

1日3回の食事で野菜をしっかりと食べましょう

農業体験を通して食への理解を深める

農産物が自然の恵みであることを理解しましょう  
食物は多くの人々に支えられていることを認識しましょう

地場産食材を使った食生活の実践

地域で生産された地場産食材をつかいますよう

楽しく食べる習慣の醸成

子どもたちと大人が一緒にテーブルで食べる機会を増やしましょう

おやつなどの間食の食べ過ぎを避けましょう

## 毎月19日は「食育の日」

食への感謝の気持ちを育む

食に対する様々な経験（調理・片付け等）をとおして食べることへの理解を深めましょう

「いただきます」「かみそつさま」のあいさつを正しく行い、食べることへの感謝の気持ちを育みますよう

「語り合おう その日のでき事 食卓で」を合言葉に、少なくとも週一回は、家族そろって楽しく食卓を囲みますよう。

## ●「食育」って何なの？

- ① 生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

心も身体も「食」の上に成り立っているといふことですね。

## ●食を取り巻く様々な問題

- ① 肥満や生活習慣病の増加
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 「食」の安全上の問題
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」を大切にしている心の欠如
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

このような状況は、私たち個人の問題というだけでなく、わが国の問題として放置しておくわけにはいきません。



家庭で 学校で 地域で みんなで食育に取り組みましょう