

6月は 食育月間です！

食育とは？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環（わ）」を広げましょう。

食育で育てたい「力」

- 元気なからだがわかる力
- 食べ物を選択する力
- 料理をする力
- 食べ物に対する感謝を感じる力
- 味がわかる力

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。



乳幼児期

食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。



学童期・思春期

健全な食生活を実践し、次世代へと伝える。



成人期

食を通じた豊かな生活、食文化や食の知識・体験を次世代へと伝える。



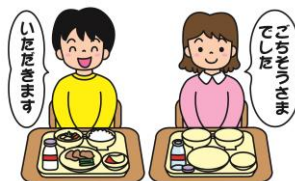
高齢期

「いただきます」、「ごちそうさま」とは

★食べ物口が届くまで関わった

すべての方々への感謝の気持ち★

料理を作ってくれた方、
配膳をしてくれた方、
野菜を育ててくれた方などへ



★食材への感謝の気持ち★

肉や魚だけでなく野菜や果物にも命があります。
動植物の生命をいただくという感謝の言葉です。

みんなで食べると おいしいね

食事を共にすることを「共食」といいます。ライフスタイルの変化により、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と一緒に食べる食事は心も身体も元気にしてくれます。家族が揃う日は一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



バランスの良い食事をとるには？

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることが基本です。

野菜、海藻、きのこなどを使った料理。

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

副菜

魚、肉、卵、大豆製品類などを使った料理。

主菜

主にたんぱく質を多く含みます。

米、パン、麺類など、エネルギー源となる料理。主に糖質を多く含みます。

主食

具材に野菜や海藻、きのこなどを使うと第2の副菜的役割に。

汁物



牛乳・果物

牛乳・乳製品や果物も適量プラス



野菜を食べていますか？

野菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素がたっぷり含まれていて、からだの調子を整える働きがあります。しかし、国が実施している調査では、成人の野菜の平均摂取量は1日の目標量「350g」より少ないのが現状です。野菜を簡単にとるために、前日にサラダやお浸しなどを多めに作っておいたり、手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておくとう便利です。

◆どんな野菜をどのくらい食べたらいいの？

緑黄色野菜（色の濃い野菜）を 120g

淡色野菜（色の薄い野菜）を 230g



トマト



ピーマン



かぼちゃ など

+



たまねぎ



キャベツ



大根 など

＝ 350g（1日の目標量）

◆品数がそろわなくても、1品で野菜がとれるメニューがあります。

（例）



ビビンバ



焼きそば



夏野菜カレー



冷やし中華



クリームシチュー など