

# 食育だより

第2号

令和6年6月19日発行

鹿児島大学教育学部附属小学校

「**食べる力**」 = 「**生きる力**」を育もう！

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、健康で心豊かに暮らしていくためには、あらゆる世代の人が「食べる力」を身に付ける必要があります。とくに、子どもたちには、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『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』と位置付けています。

食育で育てたい「食べる力」(内閣府「食育ガイド」より)

心と体の健康を維持できる。



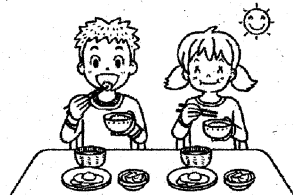
食事の重要性や楽しさを理解する。



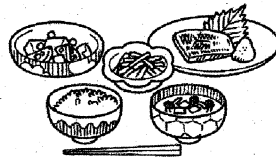
食べ物の選択や食事づくりができる。



いっしょに食べたい人がいる(社会性)。



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。



## ライフステージ別、食育の取組

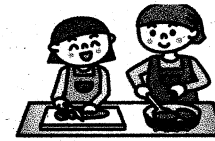
乳幼児期  
食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる。



学童・思春期  
食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する。



青年・成人期  
健全な食生活を実践し、次世代に伝える。



高齢期  
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。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は、国の定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、ご家庭では、家族でゆっくり食事をする機会を増やしたり、旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れたり、できることから取り組んでみませんか。

買い物や料理など、いっしょに食事の支度をする。



家族や仲間と楽しく食卓を囲む。



地域の郷土料理や行事食を味わう。

