



こんにちは 栄養士です



6月は食育月間

自分や家族の 食生活を見直そう！

食育とは

さまざまな経験を通じて「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営むことです。食べることは生涯にわたって続く営みです。そのため、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身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
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 食べ物やつくる人へ感謝の気持ちを持つ
- 日本の食文化を理解し伝えることができる

これらは、子どものころから家庭や学校、地域などさまざまな場所で学び、身に付けていくものです。

そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていきます。また、大人には食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。



「食べる力」を身に付けるために…

「筑紫野市食育推進計画」を策定し、4項目を取り組みの柱として、推進を行っています。

食育を実践するのは、皆さん一人ひとりです。食育月間を機会にできることから食育を始めましょう。

朝ごはんを食べる

野菜を1日5皿食べる

誰かと一緒に食べる

地元の食材を食べる