



6月食育だより

上尾市立今泉小学校
令和6年度 6月号

◇毎月19日は食育の日◇



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

「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、心身ともに健康で生き
生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人
が「食べる力」を身につける必要があります。
特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を
培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる
「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。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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



食育で育てたい「食べる力」



<p>1 心と身体の健康を維持 できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解 する</p>	<p>3 食べ物の選択や 食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる (社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝える ことができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人 への感謝の心</p>

ライフステージ別に見る食育の取り組み



乳幼児期	学童・思春期	青年・成人期	高齢期
<p>食べる意欲の基礎 をつくり、食の体 験を広げる</p>	<p>食の体験を深め、自 分らしい食生活を実 現する</p>	<p>健全な食生活を実 践し、次世代へ伝 える</p>	<p>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</p>