

食育の応援団



みんなも今日から自分の食べ物のことを考えてみようよ。
食べ物がどこから来たのかなど、わからないことや気になることが
あったら、お父さん、お母さんや先生、友達などと話したり調べて
みたいしてみよう。

平成18年度の食育の標語が決定したよ!!

最優秀賞

「いただきます みんなで食べたら おいしいね」
日高 健仁くん(長崎県対馬市 福見保育園 5歳)

優秀賞

「食のこと もっと知りたい 学びたい」
佐藤 隆典さん(福岡県)

優秀賞

「朝食は 今日が始まる 出発点」
鈴木 宗平さん(愛知県豊田市の豊神中学校3年生)

内閣府食育推進室
〒100-8970 東京都千代田区千代田3-1-1 中央省庁等総合庁舎404号
TEL 03(3588)1119 FAX 03(3588)1107
ホームページ <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/leaf.html>

もっと知りたい場合は、
ネットからでも
検索できるよ!



家庭



学校

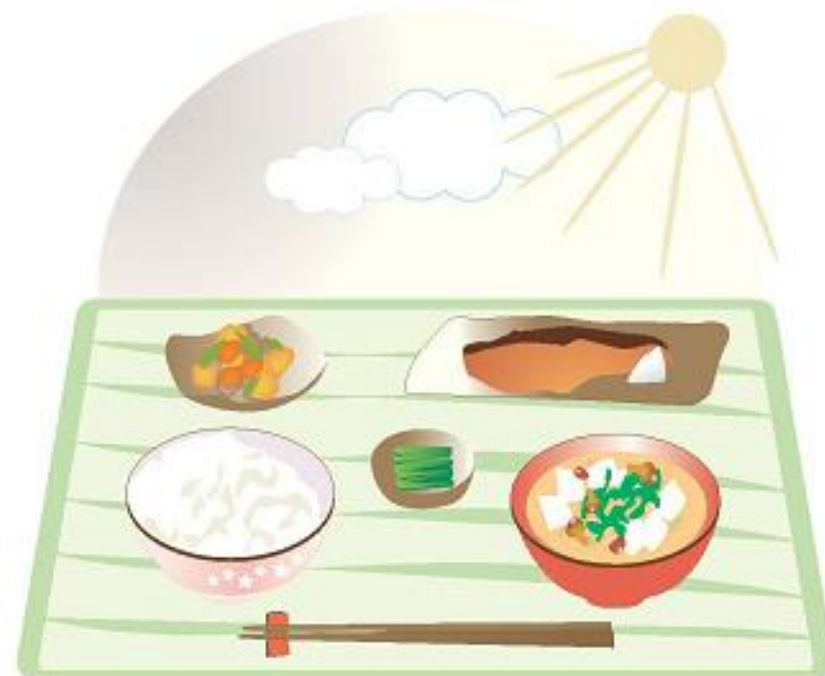


地域



みんなで食育 楽しく食育

～ みんなを応援する食育推進基本計画 ～



いただきます
みんなで食べたら おいしいね

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



いま、なぜ食育なんだろう？

1 朝ごはん、昼ごはん、夕ごはん、きちんと食べているかな？

朝ごはんを食べない子が増えているけど、お腹がすいちゃって、やる気が出ないよね。



2 ご飯、野菜、肉、魚など、何でも好き嫌いせず食べているかな？

食べ物が持つ栄養はみんな違うんだよ。バランスよく食べると病気に負けないパワーが出てくるよ。



3 無理なダイエットしていないかな？

しっかり食べないと骨が弱っちゃうよ。大人になってから骨が折れやすくなるかもしれないよ。



4 食べ物の安全について知らないまま食べてないかな？

食べ物には、安全に食べるための消費期限がついていたり、食べ方に気をつけなくてはいけないものがあるよ。みんなも食べ物の安全について学んでみよう。



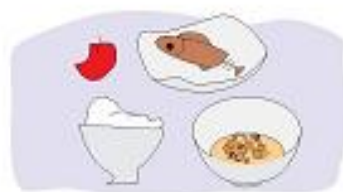
5 食べ物がどこで作られているか知っているかな？

外国から輸入された食べ物が60%にもなってるんだ。ずっとこのままで良いのかな。



6 食べ残してないかな？

食べ物はもともと生きていたんだよ。そんな食べ物のことや、食べ物を作ってくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人の苦勞を忘れちゃいけないよ。



7 みんなの住んでる所で昔から伝わる料理を食べたことあるかな？

長い時間をかけて親から子に、その地域や家で代々受けつがれてきた料理だから、いつまでも残したいね。



みんなの元気な姿を見たいから

食育の計画には、みんなの健全な食生活のために家や学校、地域などでいろいろな人たちが行う活動について書かれているよ。

これは、みんながずっと元気で生活することを願って、食育基本法という法律によってつくられた計画なんだ。さあ、どんな内容が見てみよう。

お家で食育をすすめよう

- 正しい生活リズムで元気に過ごすため、朝ごはんの大切さを伝えよう。
- 健康づくりのための楽しい食生活を応援しよう。
- 妊婦さんや赤ちゃんが必要な栄養をとることができるよう応援しよう。
- お父さん、お母さんや先生などにもバランスのとれた食事や楽しく食事をとることの大切さを伝えよう。



学校などで食育をすすめよう

- 食育をすすめるために必要ないろいろな知識を持った栄養教諭という先生を育てよう。
- 家庭科、総合的な学習、給食の時間などで食事の大切さを伝えよう。
- 農業など食べ物に関する体験ができるようにしよう。
- 学校給食にみんなの住んでいる地域でとれた食べ物を食べよう。
- 保育園の子どもの健康づくりのための食事を応援しよう。

地域で食育をすすめよう

- お米を育てた農家の良さを伝えるために、お米の産地を訪ねよう。
- 何をどれだけ食べたら良いかわかる「食事バランスガイド」などを活用しよう。
- 食育についていろいろな知識を持った人たちにアドバイスをもらおう。
- スーパー、レストランなどお店の人たちに協力しよう。

みんなの運動として食育をすすめよう

- 毎年8月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」にしよう。
- ポランティアなど多くの人が一緒に活動しよう。
- 食事をどう考えているか、どんな食事をしているか調べよう。
- 大人や子どもなど、どんな人が何を知らなければならないかを考えて、わかりやすく食育のことを伝えよう。

生産者の人たちと会って農業や漁業のことをもっと知ろう

- 生産者の人たちと話したり一緒にお米や野菜などを育てる機会をつくろう。
- 農業などを体験できるように生産者の人たちに協力してもらおう。
- みんなが住んでいる地域でとれた食べ物をその地域で食べたり売ったりしよう。
- 残った食べ物を肥料などとして無駄なく利用しよう。

日本の食文化を受けついでいこう

- 料理教室などでみんなが住んでいる地域の昔ながらのお料理を学ぼう。
- 学校給食で昔ながらのお料理を紹介しよう。

食べ物のことを調べたり、海外の人たちと交流しよう

- 食べ物の安全について、いろいろな人たちと意見交換しよう。
- 食べ物の安全や栄養について、役に立つことを伝えよう。
- 食事や食生活の習慣や食べ物はどこでどれくらい作られているかなどを調べよう。
- 海外の人たちに日本の食育について伝えよう。

食事 バランスガイド

