

## 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。



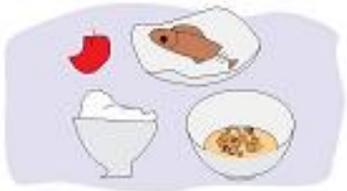
### 5 食べ物がどこで作られてるか知っているかな？

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、みんながすくすく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促進しよう。
- 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いれよう。
- 保育所の子どもの健康づくりのための食育を促進しよう。

### 地域で食育をすすめよう

- お米を中心とした栄養バランスの良い日本の食生活の良さを伝えよう。
- 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」などを知らせよう。
- 食育についていろいろな知識を持った人たちやお父さん、スーパー、レストランなどお店の人たちと協力しよう。

### 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たちと一緒になろう。
- 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れているかを考えて、わかりやすく食育のことを知らせよう。

### 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りよう。
- 農業などを体験できるように生産者の人たちに応じてもらおう。
- 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使ったりしよう。
- 残った食べ物を肥料などとしてむだなく利用しよう。

### 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紹介しよう。
- 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、役に立つことを知らせよう。
- 食事と病気との関係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

