

# 食育だより



令和5年5月29日  
延岡小学校栄養教諭  
今市 真由美

寒暖差が大きく、体調を崩しやすい気候が続いています。食の面では食中毒が気になるこの季節です。食品の温度管理や手洗いに気を付けて、安心安全でおいしい食事にしましょう。

## 6月は「食育月間」



「食育」という言葉には「学校」というイメージがあるかも知れませんが、実は食育基本法を根拠とした、国や自治体をあげての取組です。食育基本法の前文では、「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」と謳われています。さらに本文では、食育は学校などの教育機関はもちろん、自治体や食品関連の企業、そして地域や家庭でも推進していかなければならないことに加え、国民自身が家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする、と明記されています。自己研鑽も含め、みんなで生涯にわたって心身ともに健康な生活を送れるように、食育をしていきましょう。

うまいと作って うまいと食べて いきいきのべおか  
(市・農業畜産課)

国の食育推進計画を受けて、延岡市でも食育・地産地消推進計画を策定しています。ここではスローガンのみ紹介しますが、「うまいと」には深い意味がこめられているようです。詳しくは延岡市のHPをご覧ください。「食事前後のあいさつ」「よく噛んで食べる」「給食での地場産物の使用割合」など学校で取り組める計画もありますので、学校での食育推進にも力を入れていきたいと思ひます。

## 食育ピクトグラム (国・農林水産省)

国の目指す食育の内容を12項目に整理したものです。すぐに実践できそうなことからスケールの大きいこと、家庭でできそうなことから学校など団体で取り組みたいこと、と様々な内容が書かれています。ご家庭でも、できることから始めませんか。



1 みんなで楽しく食べよう

### 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

### 朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく食べよう

### 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎないやせすぎない

### 生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで食べよう

### 歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

### 食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害にそなえよう

### 災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しをなくそう

### 環境への配慮(調和)

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



9 産地を応援しよう

### 地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



10 食・農の体験しよう

### 農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を伝えよう

### 日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



12 食育を推進しよう

### 食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。