



食育を知ろう

Q 食育って何？

A 「食育」という言葉は、「体育」「知育」「才育」「徳育」と並ぶ「五育」の一つとして、明治時代から使われていました。

現在、食生活をめぐる様々な問題が発生する中で、「食育」が改めて注目されるようになってい

ます。そして、平成17年に食育を国民運動として推進することを目的とした「食育基本法」が制定されました。

食育基本法の中で「食育」は、

①生きる上での基本であって、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきもの②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、と位置づけられています。

Q 今、なぜ食育なの？

A 「食」に関わる問題として次のようなことが指摘されています。

- ① 肥満や生活習慣病の増加
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 「食」の安全上の問題
- ④ 行き過ぎたダイエット
- ⑤ 「食」を大切にしている心の欠如
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

私たちが生きていくためには「食」は欠かせないものです。毎日食べる「食」だからこそ、正しい知識を身に付ける必要があります。

Q 食育は誰のため？

A 「幼児期の食の体験がその人の一生の食行動に影響を与える」ということから、「食育」の主役は子どもたちです。「食」は子どもたちの心身の成長と人格の形成に大きな影響を与えます。しかし、子どもたちだけに知識を詰め込んでも意味がありません。

「食育」は生涯を通じた取り組みであり、子どもと大人と一緒に食育を実践することが大切です。そのためには大人がライフスタイルを変えることも必要です。自分の普段の生活から子どもたちに何を伝えるかを考えましょう。

Q 食育に関する県や町の取り組みは？

A 平成17年度に、国が食育基本法を制定してから「食育」を国民運動として推進していくことになりました。

愛媛県は、平成18年度に「愛媛県食育推進計画」を策定し、食育を推進しています。

松前町では、国や県の計画と連

係し、町民の皆さんと協力して総合的に食育を推進するための指針となる「松前町食育推進計画」を策定しました。

この計画では、全ての町民が、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念として、「食のバランス」「健康」「地産地消と伝統料理」「食文化と食環境、食の安全」を食育の4本柱とし、一人ひとりが実践する食育の目標としています。

町では、目標を達成するために、さまざまな食育事業を行っています。

☆ この計画について、詳しくは、

今月号で一緒にお配りしている

「松前町食育推進計画(ダイジェ

スト版)」をご覧ください。

