



みんなで「食育」 楽しく「食育」



「食育」 とは？

- 生きるうえでの基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 様々な経験を通じて「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

みなさん、「食育基本法」（平成17年7月15日から施行）をご存知ですか？
 ライフスタイルの変化などによる「食」の多様化により、従来の米食を中心とした私たちの食生活にも変化が現れており、下記のような問題が、今、私たち個人だけでなく、国の社会全体の問題として放置できない現状となっています。

- ① 「食」を大切にする心の欠如
- ② 栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ③ 肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全上の問題の発生
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失



これらの食をめぐる現状に対処し、食育を国民運動として推進するために法律が制定されました。

私たちにとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な問題について、日頃から気になっている人も多いのではないのでしょうか？食事は人間が生きていくうえでとても重要ですが、皆さんは日々の生活の中でどれだけ気をつけているのでしょうか？「食育」というとなんだか難しいと思われる方も多いと思いますが、基本はおいしく楽しく五感（味覚・視覚・嗅覚・聴覚・触覚）を使って味わうことです。食事を含めた体験を通し、多くのことを学ぶことも大切です。家族で楽しく食卓を囲むことが食育の第一歩です。

平成18年3月には、法律に基づき国の食育推進会議において「食育推進基本計画」が決定されました。この計画によって、平成18年度から5年間にわたる様々な取組みがスタートしています。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です！



〈松前家・すこやかファミリー（松前町健康増進計画キャラクター）〉

少なくとも週に一日は家族そろって楽しく食卓を囲みませんか？