

食育で 体もこころも健康に！



みんなで食べるとおいしいよ！（北檜山保育所ひまわり組）

私たちが生きていくためには食えることは欠かせません。私達は長い歴史の中で食について考え、豊かな食文化を築いてきました。しかし、現代の忙しい社会では、偏った栄養や不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加など、食を取り巻く環境が変化すると共に、食に対する意識が低下してしまい、健全な食生活が失われつつあります。

このような状況下の中、私たち一人ひとりが食の在り方を見つめ直し、食について考える習慣を身につけることで、生涯にわたって健康で、健全な食生活を実践することができます。一緒に食について考えてみませんか？

食育って何だろう？

最近、食育という言葉をよく耳にします。しかし「食育って何だろう？」「よく分からない」と思っている人も多いのではないのでしょうか。

平成17年に施行された食育基本法では、「生きる上での基本であって、知識の教育、道徳的教育及び体育教育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。また「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できる人を育てること」が求められています。

つまり食育とは、単に栄養や食べ物の安全性などの知識を学ぶだけでなく、食卓での団らんを通じてマナーや社会性を身につけたり、食文化を理解し健全な食生活を実践したりするなど、幅広い意味を持っています。

どうして食育が大切なのですか？

近年、飲食店などで食べる「**外食**」に加え、調理済み食品や惣菜・弁当といった「**中食**」を利用することが増え、簡単に便利に食事ができるようになりました。反面、稲や野菜が育つ様子や、家畜や魚の生きた姿に接するなど、食べ物が生み出される現場を目にすることが少なくなってきました。このような社会の変化は「食べられることが当たり前」という気持ちを増長し、食を大切にすることを希薄にさせ、何の抵抗もなく食べ残す要因にもなっています。

また、家族と暮らしているにもかかわらず、一人で食事する「孤食」や、家族一緒の食卓なのに別々の料理を食べる「個食」という現象も増えています。食を通してコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらしますが、生活時間の多様化や単独世帯の増加なども相まって、家族と楽しく食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。

さらに、脂肪の取り過ぎや野菜の摂取不足、忙しさやダイエットから朝食を取らないといったような栄養の偏りや食習慣の乱れによって、大人から子どもまで生活習慣病の危険が高まっています。このほかにも食料自給率の低下など、食に関する問題は山積みとなっています。今、人間の生命の基本ともいえる「食」を見直すことが必要です。

毎日の食生活を見直そう

食育を行ううえでは、基本となる家庭、また保育所、幼稚園、学校などの教育機関や地域との連携が欠かせません。私たち一人ひとりが心も体も「食」の上に成り立っている意識を持ち、毎日の食生活を見直しましょう。

次のページでは、保健福祉課管理栄養士による「野菜を食べよう」です。せたなでもたくさん新鮮な野菜が生産されています。「野菜をもっと食べて健康的な生活をおくりましょう」

地域で協力する食育

食育に取り組むためには、地域での協力も欠かせません。食を生み出す場としての農林漁業への理解が重要です。生産者と消費者の間で地産地消に取り組むなど、互いの顔が見える関係を築くことが大切です。



ふれあい市場

学校や保育所などで学ぶ食育

学校や保育園では、菜園で季節の野菜を育てたり、地元で採れた食材を使って調理体験をしたり、食の大切さや楽しさを理解しながら、食に関心を持てるように取り組んでいます。



瀬棚保育所のいもまき

まず家庭から始める食育

子どもの頃に身についた食習慣を大人になってから改めることは難しいです。毎日朝食を取るなど規則正しい生活習慣を見につけ、買い物や料理、後片付けのお手伝いをするなど、家庭から食育を始めましょう。



親子料理教室

せたな町 食と産業 まつり

せたな町の旬な新鮮食材・加工品・珍しい食材などが大集合

10月16日 土曜日

午前11時—午後2時

せたな町民ふれあいプラザ

合併5周年を記念し、せたな町の各産業が初めて1つの会場に集結。

旬の食材や加工品などの直売を行います。せたな町が誇る多数の食材、加工品を知る機会としてぜひ皆様ご来場ください。懐かしい猿回しや地産地消クイズ大会、どん（ばくだん）の実演などといったイベントも用意しております。



えんらくざ
猿楽座

懐かしい猿回しも登場

