

毎月19日は
食育の日♪



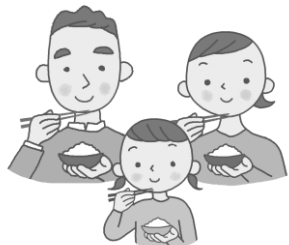
6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画が発表されました



6月は『食育月間』です。『食育』とは生きるうえでの基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきものであり、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です。このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。食育への関心を高めて、健全な食生活を身につけるきっかけとなるように、自らの食事のあり方について見直してみましょう。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



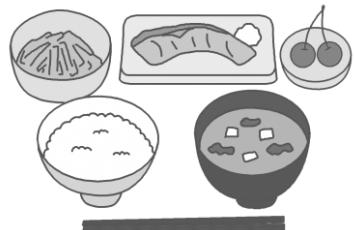
豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

食を通した環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

漢字で食育

誕生-養生-往生

「養生」とは、人生の始まりである「誕生」と終わりである「往生」との間を、健やかに元気に過ごす生き方、食べ方の考えのことをさす言葉です。生を「じょう」と発音するのは古典的な読み方で、命を意味します。「養」という字に「食」の字が入っているのに「誕」と「往」には入っていないのは、生まれるまでは母親のへその緒から栄養を摂取し、また死後は食べる必要がなく、食と関わりをもたないからと言われています。

「養生」と言えば、江戸時代の儒学者の貝原益軒によって書かれた「養生訓」があります。元気に長生きするための心得が書かれた指南書で、江戸時代のベストセラーです。内容は次のような身近な心得や、食べ合わせのことなど様々なことが書かれています。

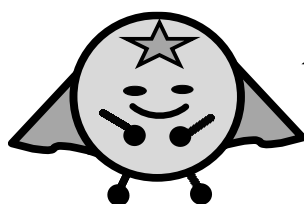
「養生訓 第三巻」(現代語訳) より
一元気は生命のもと、飲食はその養い
人とは、天と地から生まれてきた。
しかし、人が元気に生きていくに
は飲食により養分を毎日とらなけれ
ばいけない。たとえ、半日でも飲食
をぬかすことはよくない。
でも、飲食とは欲望の一つである。
欲望のおもむくままに飲食を続ける
ことは、胃腸によく合わない。度を過ぎ
れば、生命にもかかわることである。
胃腸から取り込まれた養分が、身体
を養っている。
草木が土のなかの栄養を取り込み
生きているのと同じ事である。養生
の道とは、胃腸を整えることが第一
である。

トマッピー4コマ劇場

四条中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

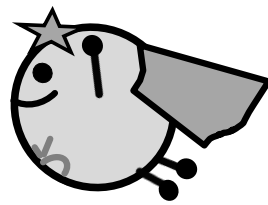
みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。



ご応募ありがとう
ございます♪まだまだ
絶賛募集中です!

みんなもしっかり
給食を食べて、勉強を
がんばりましょう♪



ペンネーム うさぎ
(四条中学校)



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



大東市食育推進連絡会では、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに、食育に取り組んでいます。

