

# みんなでおいしく食育



食育支援室長  
福間 富美子

「食育」に関する法律があることをご存知でしょうか。平成17年に「食育基本法」という、食育についての法律が制定されています。

食に関する関心を高める狙いや、食のマナーや地域の文化、食糧危機、自給率といった、食に関する情報を正しく知るところを目的とした内容となっていますが、家庭内での食育は、あまり進んでいないのが実情です。

## ■ 休日は家族で食卓を囲もう

家族揃ってごはんを食べていますか？最近では朝食だけでなく、夕食も子ども達だけで食べる、という家庭が増えています。

アメリカでの調査によると、高校生の時家族と一緒に食べている頻度が高いほど、成人後の食物摂取内容が良好で朝食を食べる回数が高いという研究報告があります。ふだん時間が合わずバラバラに食べていても、休日なら家族揃って食べる時間があるのではないのでしょうか。



南部町食生活改善推進協議会では、保育園児を対象とした親子クッキング教室などを行い、食育の推進活動を行っています

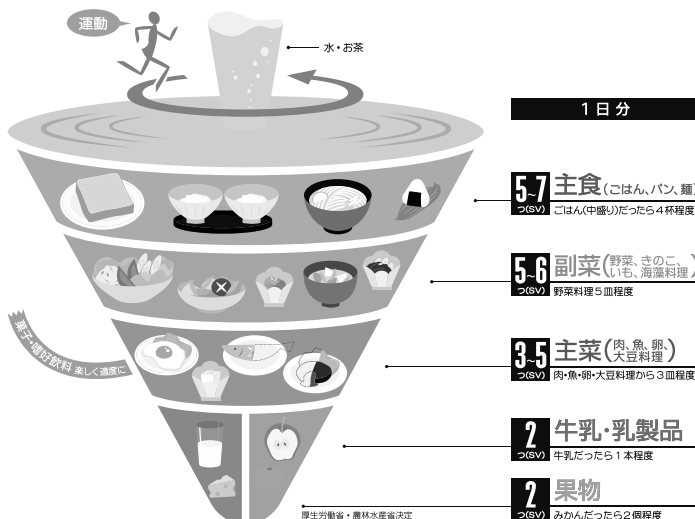
## あなたの食事をチェックしてみましょう

食事バランスガイドは食事の望ましい組み合わせと、おおよその量をイラストで示したものです。

料理・食品を主食、副菜、主菜、牛乳、乳製品、果物の5つに分け、バランスの良い組み合わせをコマのイラストで表しています。

量の単位は日常的な料理の量を目安とした新しい単位「いくつ(SV)」を用いています。例えば軽くご飯1杯を「1つ(SV)」と数えます。

## 食事バランスガイド



■ 子どもの好き嫌いをなくそう  
大切なのはまず、お父さんやお母さん自身が何でもおいしく食べることに。残すことを叱るより、少しでも食べたことをほめるなどして子どもたちにとって楽しい演出をすることが大切です。

■ 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です  
「食育」はさまざまな食の経験を通し、未来を担う子どもたちは基礎づくりとして、成人にとっては生活習慣病予防と健康づくりのための知識と実践方法を学び健全な身心、豊かな人間性を育み、生涯にわたって健全な食生活が実践できるよう、「食の知識」と「食を選択する力」を身につけることです。毎月19日は時間を作り、家族揃って食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。