

6月は「食育月間」です



おいしそうに給食を食べる船越保育園の園児たち

「食」の大切さ学び 健やかな暮らしを

6月は「食育月間」です。「食」は、わたしたちが生きていく上で必要不可欠なもの。しかし、社会環境や家族形態の変化などから規則正しい食事や家族で囲む楽しい食卓など、望ましい姿での食生活が失われつつあります。これを機に皆さんも「食」について考えてみませんか。

あなたの「食」は大丈夫？

「食育」とは、「食」に関する正しい知識と自分にあつた「食」を選ぶ判断力を身に付け、健全な食生活を実践していける力を「育てる」取り組みのことです。健全な食生活は、子供たちにとつて生涯にわたり心身の成長を促すと共に豊かな人間性をはぐくむ土台となるものです。

しかし、町が平成19年に町内の小・中学生高校生を対象に実施した食に関するアンケート調査によると「朝食を食べないことがある」や「好き嫌いがあふ」と答えた子供の割合は年齢とともに増加傾向にあり、健全な食

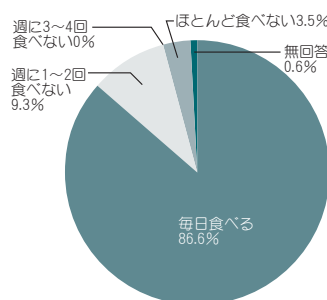
生活を送っているとはいえない状況にあります。また、40歳以上を対象にしている特定健康診査では、約4割の人が肥満の傾向にあり、食生活の見直しが求められています。

町では、このような食習慣の乱れについて見直そうと「山田町食育推進プラン」を平成20年度から24年度までの5カ年の計画で策定。乳幼児から大人まで幅広い年齢層に対し各種事業を行い、皆さんの健全な食生活の基礎づくりに取り組んでいます。

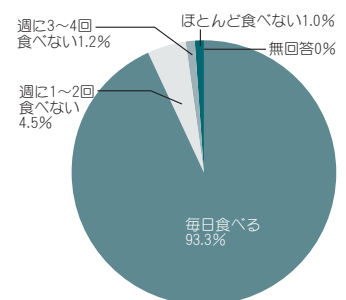
家族みんなで取り組もう

食に関するアンケート結果から浮かび上がった問題点などを

朝食は毎日食べていますか（食に関する意識・実態調査 平成19年度）



町内中学2年生（回答172人）



町内小学5・6年生（回答404人）

改善していくためには、皆さん一人一人が「食」について見つめ直し、健康的な食習慣を身に付けることが重要です。そのことを学ぶのは何も難しいことではなく、家庭における日常生活から十分習得することができま

す。その参考として家庭ではぐくむことのできる「食育5つの力」を紹介いたします（5ページ）。皆さんも食育月間の6月に「食育」について考えて、まずはできることから取り組んでみませんか。

食育5つの力を家庭ではぐくもう

1 食べ物を選ぶ力

親子で一緒に買い物に行き、いろいろな食材を見て手にとり覚えるようにしましょう。体にいい食べ物を選ぶ力をつけ、食品が偏ることなく、肉・魚・野菜など、いろいろな食品をバランスよく食べましょう。

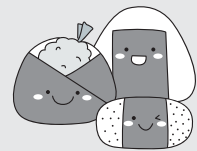
2 味覚が分かる力

食べてみて「おいしい」と感じられるように、いろいろな物を食べてみて、食べ物のおいしさがわかるようになりましょう。

早食いや流し込みをせず、しっかりかんで食べ物が持っている本来の味を楽しみましょう。

3 料理ができる力

自分で食べるものを自分で作ってみましょう。料理をしてみることで、食材の名前や調理方法が覚えられ「食」に対する新しい発見があると思います。また、食事の用意だけでなく、後片付けも一緒にやってみましょう。



4 生命を感じる力

食べ物はどれもが自然が育てた「生命」です。命を食べていることを知って、食べ物や自然への感謝の気持ちを持てるようになりましょう。また、野菜を育ててみるなど、動植物と人間の食の関係、命の大切さについてゆっくり話し合ってみましょう。

5 健康が分かる力

いつも健康でいられるように、生活のリズムを整えましょう。早寝・早起きをして、1日3回の食事をきちんととり、歯みがきや運動も忘れずに、自分で体調をコントロールできるように常に健康的な生活のリズムを意識しましょう。

食を通じた健康教室開催 楽しく学び元気な生活送ろう

町では、町民の方を対象にした「まるごとやまだ健康教室」を開催します。食と健康に関する情報を得ながら地産地消の実践を通し、生活習慣病を予防していこうとするものです。どなたでも参加できますので、楽しく学んで元気な生活を過ごしませんか。

- ▷開催日と場所 6月15日(火)…豊間根生活改善センター(豊間根地区) 6月30日(水)…町中央コミュニティセンター(山田地区)
- ▷時間 午前9時半～午後1時
- ▷内容 生活習慣病予防の講話や調理実習など
- ▷参加料 調理実習の材料代の実費負担があります。
- ▷申込期限 豊間根地区…6月10日 山田地区…6月25日

◆申込先・問い合わせ 町健康福祉課食育推進係(☎82-3111内線143) へどうぞ。

町では、食生活改善推進員の養成講座を開催します。健康の源である「食」について楽しく学び、地域で食生活や健康づくりのボランティアとして活動してみませんか。

▽開催期間 6月28日から10月25日まで(全5回)

◆申込先・問い合わせ 町健康福祉課食育推進係(☎82-3111内線143) へどうぞ。

▽申込期限 6月18日

▽対象 町内在住の女性

※11月から豊間根・荒川両地区で同講座を実施する予定です。

▽場所 町中央コミュニティセンター

※各回ごとの詳しい日程などは参加者に直接通知します。

地域で健康づくりを進める
食生活改善推進員を募集