

家族そろってつづましょ!食育

「食育」でこころも
体も健康に
みんなで Happy!!



わが家の「食育」自慢

毎月19日は家族でいただきますの日

家族と一緒に話らないながら食卓を囲んだり、一緒に料理を作るなど知識とともに豊かな心を育み伝える場(食育の場)として「家庭の食卓」の役割は大切です。「家族でいただきますの日」は、「家庭の食卓」の役割を改めて考える日です。家族で食卓を囲んでいますか。



食育

食育基本法成立から5年・・・

今、「食育」という言葉は社会生活の中で受け入れられつつあります。しかし一方で、栄養バランスの崩れや生活習慣病などの健康問題、食の安全性への不安、食料自給率の低迷など、「食」をめぐる様々な問題が、依然として顕在化している現状です。

県では平成18年5月に「ぐんま食育こころプラン(群馬県食育推進計画)」を策定し、「食育」を周知するための様々な施策を展開してきました。

プランでは、「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」ことを基本理念としています。

この基本理念を継承し、「食育」を周知から実践へと広げていくために、平成23年3月、「ぐんま食育こころプラン2011-2015(第2次群馬県食育推進計画)」を策定しました。

新しいプランでは「あらゆる世代の県民が、身近な地域で、主体的に参加、実践できる生涯食育社会の実現」を目標としています。

この目標を実現するには、家族の大切なコミュニケーションの場である食卓を囲み、楽しみながら食育に取り組むことが大切です。

そして、家庭の食卓からはじめた「食育」を生涯にわたって「つづける」ために、今、「若い世代の食育」が重要となっています。

15 食で育む15の目標

県民一人ひとりの理解と実践

「ぐんま食育こころプラン」では、基本理念「食の大切さを理解し、食を通して豊かな人間性を育む」を達成するために、具体的な「食育目標(食で育む15の目標)」を掲げています。食育目標は、男女、年齢を問わず、すべての県民の共通の目標です。県民一人ひとりが食育目標の意義や必要性を理解し、共感し、行動に移していくことが重要です。また、食育目標は、子どもたちに伝えたい大切な項目であるとともに、自らの日常生活の中で主体的に実践し、生涯にわたりつづけていくことが必要な項目です。

- 1 健康な身体を培うための食育目標**

規則正しい食生活をする
日本型食生活を理解する
食材を知り、食べ物を選択する力を身につける
料理ができる力を身につける
鮮度や味を見分ける力を身につける
自分の体調の変化がわかる力を身につける
食の安全を考えた行動ができる
- 2 豊かな心を育むための食育目標**

食べることへの感謝する気持ちを持つ
「もったいない」という気持ちを持つ
食を楽しむ
農業や地域の食文化、食の歴史を理解する
- 3 社会性を涵養するための食育目標**

コミュニケーション能力を高める
あふれる情報を適切に判断できる力を身につける
食を通して環境に配慮した行動ができる
食事のマナーを身につける

- C O N T E N T S**
- 家族そろって、つづましょ!食育……………1
 - わが家の「食育」自慢
毎月19日は家族でいただきますの日
ぐんま食育こころプラン「食で育む15の目標」
あなたは「食育」していますか?……………2
 - 食育とは何か
食へて、いいことみつけよう
「食育」は「地域」や「環境」とつながっている
ライフステージで「食育」は変わる?
生涯食育社会の実現をめざす……………3
 - 食育サークル
生活シーンとライフステージ
ライフステージでみる「食育」のポイント
今、あなたに必要な「食育」とは?……………4
 - 若い世代の食育レッスン……………5
「若い世代の食育」が重要ですが
20歳代・30歳代では高い朝食欠食率
特に女性では過度の痩身志向が問題
自分の体格を知って健康に
「食」の基本3つのポイント
「日本型食生活」の実践
「汁(菜)いちぢゅう(汁)」が基本
地産地消、旬産旬消
地域のもを旬に食べるのが基本
食べ物への感謝の気持ち
「いただきます」でおいしく食べるのが基本