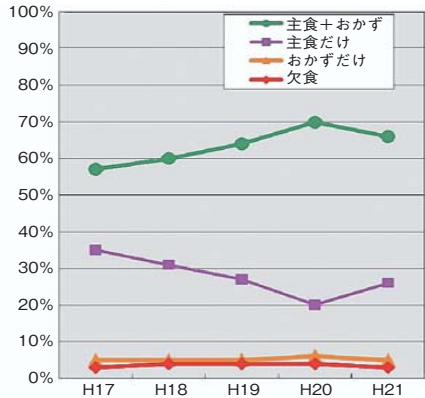


6月は食育月間です

笑顔で食べて心もからだも健康家族

「食」という字は「人」に「良」と書き、人を良くするもの、人に良いものという意味を表しています。
今、この「食」の望ましい習慣を身につける「食育」の推進が求められています。

可児市の朝食摂食の状況



市内中学校朝食調べ (各学年1学級抽出)

皆さんは、バランスのよい朝ごはんを食べていますか。朝ごはんは、脳のエネルギー源となるブドウ糖を供給するため、脳の働きが活発になり、集中力も向上させます。しかし、左のグラフのように市内の中学生の3人に1人がごはん(パン)だけ、おかずだけという、栄養バランスに欠けた朝ごはんを食べています。

食育の取り組み

近年では、栄養の偏りや朝食の欠食などの食習慣の乱れが、肥満や生活習慣病の増加の要因となっています。そこで市は、「可児市食育推進計画」を策定し、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域が連携して「食育」に取り組むよう啓発しています。

◎家庭での推進

家庭は、最も大切な食育の場です。子どもたちから健全な食生活を実践することは、生涯にわたる心身共に健康で豊かな生活の実現につながります。

◎保育園・幼稚園などの推進

幼児期に食材に触れたり、料理を体験することは、子どもの成長にとってとても大切なことです。また、園の友達と仲良く楽しみながら食べる給食などにより、幼児たちが生涯を通じて好き嫌いをせず、残さず食べる生活習慣を身につけることができます。

◎学校での推進

給食や食に関する指導を通じて、児童・生徒が「食」に関する知識と健康な「食」を選択する力を習得し、食べ物への働きや大切さを学びます。

◎地域での推進

地区公民館で行われる料理教室などの啓発活動を通じて、食生活の改善など自ら実践できる力を引き出していきます。



枝豆の収穫を体験する園児たち



食生活改善推進協議会の研修風景

食育マークが決定!

昨年6月1日号の広報で「可児市食育マーク」を募集しました。その結果、市内小中学生から応募のあった189点の中から、栗本直秀さんの作品が選ばれました。

「白いお米、野菜と共にもりもり食べよう。そして健康にー」との作者の制作意図をふまえ、マークの名前は「モリモリキング」に決定しました。



モリモリキング

これから、市が発行する食育関連の冊子やパンフレットなどに使用していきます。

一人一人が、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、望ましい食習慣を身につけることで、心身の健康と豊かな人間関係をはぐくみましよう。

問合せ 健康増進課