

6月は食育月間

みんなで食べるとおいしいね 共食のすすめ

食育とは

食育とは、食に関するさまざまな体験を通じて食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育むことです。

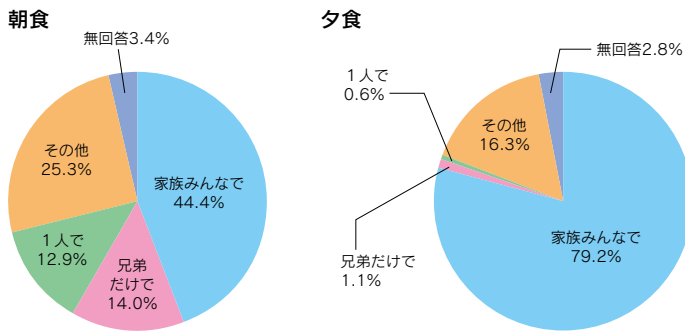
食育の基本は家庭にあります。子どもが食や生活の基礎を学び、豊かな心を育むためには、家族や仲間と楽しく

食事をする機会を持つことが大切です。家族や仲間と一緒に食事を取ることを「共食」といい、家庭での食育を推進するためには欠かすことができません。

可児市の共食状況

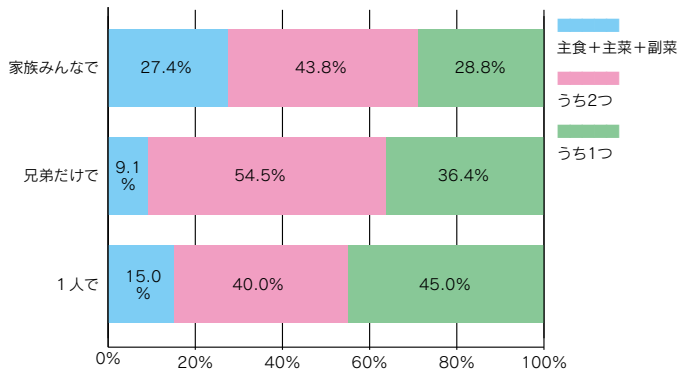
3歳児の食事の状況を見ると、朝食は夕食と比べて家族みんなで食べて

図1 3歳児の共食状況



出典:平成27年度3歳児(保護者)の食生活等実態調査(可児市)

図2 3歳児の朝食内容



出典:平成27年度3歳児(保護者)の食生活等実態調査(可児市)

いる割合が低く、子どもだけで食べている割合が高いことがわかります。(図1)

また朝食の内容を見ると、家族みんなで食べている子どもの方が主食・主菜・副菜のそろった食事を取っていることがわかります。(図2)

主食・主菜・副菜の3品をそろえることで、栄養バランスをとりやすくなります。幼児期のうちから3品のそろった食事を取ることは、子どもの健全やかな成長のために欠かすことができません。健康な毎日を過ごすため、1日3回栄養バランスの良い食事を取ることを心掛けましょう。



共食のすすめ

家族と一緒に食事を取ることは、栄養バランスの良い食事を取ることだけでなく、規則正しく食事を取ることや知識、マナーを身に付けるといった効果も期待できます。また、家族や仲間とコミュニケーションをとりなが

ら楽しく食事を取ることは、子どもの心の成長に大きく関わってきます。子どもだけで食事を取ることがないように普段の食生活から意識し、家族そろって楽しく食事を取る機会を増やしていきましょう。

食育標語を募集

市の食育マーク・モリモリキングの吹き出しに入る標語を募集します。選ばれた標語は1年間、食育の啓発に使用します。

応募資格 市内の小中学生

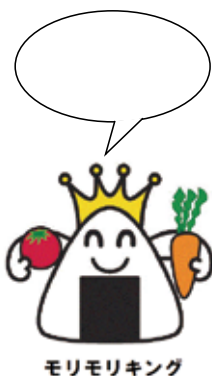
募集内容 家族や仲間と一緒に食事を取ることを楽しさを啓発する標語

応募方法 健康増進課、各連絡所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、持参または郵送する

応募締切 9月5日(月) 必着

※未発表の作品に限ります。

※作品は返却しません。採用作品の著作権などの一切の権利は市に帰属します。



問合せ 健康増進課