



食育、知っていますか？

ここまで「食」に関することについて、これから新生活が始まる皆さんが参考となる情報をご紹介します。

実は、この情報は全て「食育」と呼ばれる内容です。

「食育」という言葉、皆さん知っていますか？

食育とは生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭

に並びます。
私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。
そして、それは次の世代へもつながっています。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です！



食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育月間」では、食育推進全国大会のほか、「食育」をテーマとした多くの取組やイベントが全国各地で実施されます。

「食育の日」には、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？
また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう！



こんなことも食育です！



農林漁業体験をしたり・・・



料理をしたり・・・



食事のマナーを身につけたり・・・

身近なことから実践してみませんか？

1 みんなで楽しく
食べよう



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら
食べる食事で、心も体も元気にしま
しょう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、
健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく
食べよう



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事で、バランスの良い食生活に
つなげましょう。また、減塩や野菜・
果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない
やせすぎない



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、
生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで
食べよう



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持され
ることが重要ですので、よくかんで
おいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう



食の安全

食品の安全性等についての基礎的
な知識をもち、自ら判断し行動する
力を養いましょう。

7 災害に
そなえよう



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識
し、非常時のための食料品を備蓄し
ておきましょう。

8 食べ残しを
なくそう



環境への配慮（調和）

SDGsの目標である持続可能な
社会を達成するため、環境に配慮し
た農林水産物・食品を購入したり、
食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を
応援しよう



地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地
食品等を消費することで、食を支える
農林水産業や地域経済の活性化、
環境負荷の低減につなげましょう。

10 食・農の
体験をしよう



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水
産業への理解を深めましょう。

中国四国農政局 農林漁業体験

検索

中国四国農政局 工場見学

検索

11 和食文化を
伝えよう



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の
食文化を大切にして、次の世代への
継承を図りましょう。

中国四国農政局 うちの郷土料理

検索

12 食育を
推進しよう



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、
質の高い生活を送るために「食」に
ついて考え、食育の取組を推進しま
しょう。