

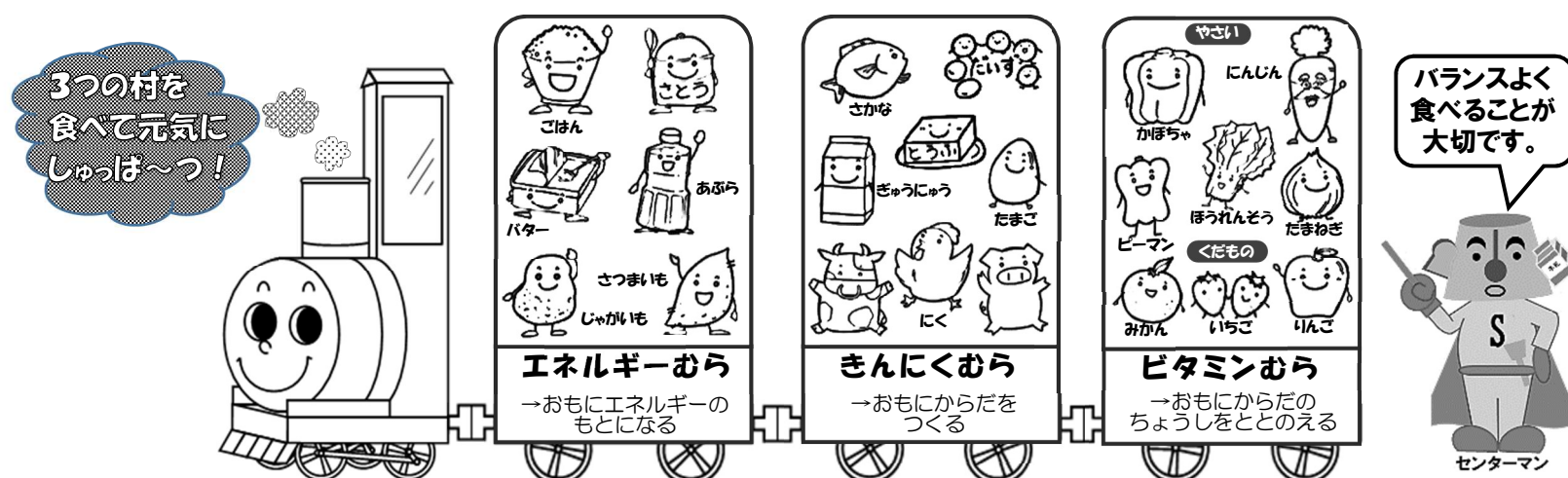
6月は「食育月間」です



毎年6月は食育月間です。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることができる人間を育てることです。

川越市では市民の皆さんの健康づくりのため、食育の計画「第3次川越市食育推進計画」を含めた「健康かわごえ推進プラン（第2次）」を策定し、ライフスタイルに合わせた健康づくりを推進しています。小・中学生はその中の「学びの世代」と位置づけています。学びの世代の 栄養・食生活（食育）に関する取り組みポイントは以下のとおりです。

○黄、赤、緑バランスのよい食事について理解する



上のイラストは、小学校2年生に実施する「食に関する授業」に出てくる「けんこうれっしゃ君」です。授業では「エネルギー村」は黄色、「きんにく村」は赤色、「ビタミン村」は緑色のパネルを使用し、お話ししています。食べ物によって、体への働きが分かれることを知り、好き嫌いしないで食べることの大切さを学習しています。ご家庭でも3つの村の食べ物をバランスよく食べるようにしましょう。

・朝食を毎日食べる

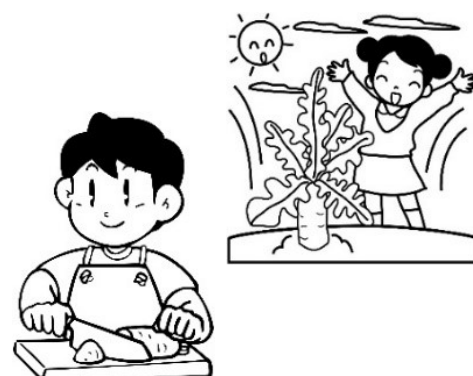
ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけではなく、イラストのように体を目覚めさせる働きもあります。そして脳にもエネルギーが補給されるため、集中して授業を受けることができます。

・家族と一緒に食事をする

家族と一緒に食べるとコミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられたりするなど、良い点がたくさんあります。

・食に関わる体験をする

野菜の収穫、乳牛の乳しぼり、食事の買い物、料理教室、食器を作る、食に関する本を読むなど、食に関係する体験をすると、食べ物への関心や食べ物を大切にする意識をもつようになることが報告されています。



川越市では、6月1日から保健センターを中心に市内一部図書館や公民館等にて食育の啓発活動を実施します。

中央図書館や東口図書館では、食育に関連した本の特設コーナーを設置します。

詳しくは川越市ホームページをご覧ください。

川越市 6月は「食育月間」です



学校給食では、2年ぶりに「夏休み料理教室」を開催します。申し込み方法など詳しくは7月の献立表や広報でお知らせします。