

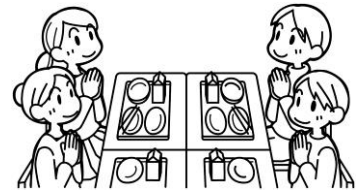
食育の日について知ろう

4月17日（金）

食育の日とは？

毎月19日は「食育の日」です。「食べる」ことは、生きる上で土台となるものです。「食べる」ことの大切さについて、多くの人に考えてもらいたいと「食育の日」が設定されました。学校では、給食の時間はもちろん、家庭科・保健・総合的な学習などの授業時間にも「食」について学習します。

どんなことを学習するのでしょうか



●食事の重要性

食事は規則正しく摂ることが大切であり、特に、朝食を摂ることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようになります。

●心身の健康

健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動や休養、睡眠が必要です。

●食事のマナー

マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食します。



●食品を選ぶ力

食品表示など食品の品質や安全性等の情報について関心をもちます。

●感謝の心

食料の生産は、すべて自然の恩恵の上に成り立っています。



●食文化

地域の伝統や気候風土と深く結び付き、先人によって培われてきた多様な食文化があります。