

# 「食育」について知ろう

4月19日(水)

## 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」が制定されました。学校では、給食の時間はもちろん、家庭科・保健体育科・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。

ランチニュースは月に2回のペースで配付します。改めて「食」について考える時間にしてください。

## 食育は「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです！

**知育**・・・知識を高めるための教育。

**徳育**・・・情操豊かな人間性を養うための教育。

**体育**・・・運動能力や健康な生活を営む態度などを養うための教育。



知育



徳育



体育

**食育**

(すべての教育の基礎＝土台となるもの)

## 世界で初めて「食育」を提唱した福井市出身の石塚左玄



石塚左玄は、1851年に福井市子安町（現、宝永4丁目）に生まれ漢方医学を学びました。医師と薬剤師の資格を持っており陸軍薬剤監になった医師でした。

1896年（明治29年）に世に出した「化学的食養長寿論」で、「学童を持つ人は、躰育も智育も才育もすべて食育にあると考えるべきである」と唱えて体育、知育、才育と並んで「食育」という言葉でそ

の重要性を述べました。

食の栄養、安全、選び方、組み合わせ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人間をつくるという教育の大切さを説いたのです。

食育という言葉は中国にもない日本独自の言葉であり、その概念とともに現代でも通じる食文化の基本として受け継がれています。（参考資料：左玄の著書など）

全国学校給食甲子園資料より