子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

毎年６月は、国が定める「食育月間」です。平成17 年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「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、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことと位置付けています。

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。

一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。

朝ごはんを食べる習慣をつける

１日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。

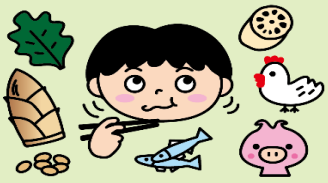
体を動かす機会をつくる

おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

行事食や郷土料理を取り入れる

伝統的な食文化に関心を持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。

さまざまな味を経験させる

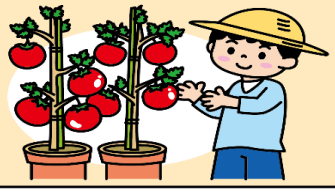


味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

減塩を心がける

子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。

家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

「牛乳の日」は、2001年にもっと牛乳に関心を持ってもらうため、そして酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的として、決められました。

牛乳には「カルシウム」という成長期には欠かせない大事な栄養素がたっぷり含まれています。給食の牛乳1本分のカルシウムを別の食品で取ろうとすると、しらす干しならコップ1杯と半分、ほうれん草ならスーパーに売っている袋、2袋分を食べなければいけません。牛乳には、他の食品にはないくらい、多くのカルシウムが含まれています。給食のない、学校がお休みの日は、家でも飲めるといいですね。