

# 食育ってなに？①

食育は  
食育基本法で  
次のように  
定められて  
いるわヨ！



「食育」という言葉を  
よく耳にするようになったけど、  
食育とは何か、実際何をすればいいのか、  
よく分からないぞよ！



## 食育とは…

(1) 生きる上での基本  
であって、知育、徳育、  
体育の基礎となるもの。  
(2) 様々な経験を通して  
「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  
実施することができる  
人間を育てること。



食育で身に付く  
3つの力について  
紹介するぞよ！



つまり食育は、  
**心身の健康と成長の**  
ために重要ぞよ！



## 1つ目

心身の健康を  
維持できるようになる

どんなことを  
すればいいの？

1日3食、欠食なく食事をする。  
特に朝食をしっかりと食べる習慣を！

朝食は1日を  
元気に過ごす  
ために大切ヨ！



# 食育ってなに？ ②

## 2つ目

食べ物を自分で選択し、食に興味を持つことができるようになる

どんなことをすればいいの？

子どもと一緒に調理をする

混ぜる、お皿に盛りつける等の簡単なお手伝いからのスタートでOK

「助かったよ！」と感謝を伝えると誰かの役に立つために行動を起こす自信や自己肯定感\*が高まるぞよ！



\*自分自身を価値のある存在として認める感情のこと。

## 3つ目

家族と一緒に食べる大切さを理解し、楽しみを味わうことができる

どんなことをすればいいの？

家族で食卓を

囲む時間をつくる (共食)

★共食の利点  
 ・食事をおいしく食べることが出来る  
 ・家族との絆を深めることができる  
 ・食事のマナーを身に付け、周囲に合わせることで協調性や社会性を養うことができる



※他にも食育にはこんな役割があります

- ・食べ物生産過程を知ることで、食べ残しなどの「食べ物の無駄を無くそう」という気持ちが生まれる
- ・日本の食文化や行事食を学ぶことができる

## 食育で子どもの頃から、規則正しい食生活を身につけよう！

子どもの頃の不規則な食生活

習慣化

大人になって食生活を改善しよう！と思っても、習慣化した食生活を変えることは難しい



例えば…

- ・朝食を食べない
- ・お肉のおかずばかり食べて、野菜のおかずは少しだけ
- ・ごはんの代わりにお菓子を食べる 等

不規則な食生活の習慣化は、将来、生活習慣病\*になるリスクも高まるため、**子どもの頃から規則正しい食生活を身につけることが大切ぞよ！**

\*不規則な食生活や運動不足、過剰な飲酒、過度のストレスなどの生活習慣が原因で発症する病気のこと。