

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



6月は「食育月間」です！

私たちが生きていくためには、食べることが必要です。この「食」は、私たちの毎日の生活を豊かにしてくれます。でも、食べ過ぎや欠食、食事バランスの偏りや食文化の画一化など、食にまつわる問題が出てきていることも事実です。そこで、平成17年6月に食育基本法が制定されました。

毎年6月は「食育月間」です。皆さんもこの機会に身近な食について考えてみませんか？



生きる力を育むために

食べることは生きること。より豊かに「生きる力」を身に付けるには、「食べる力」を身に付けることが大切です。

【学校での食育】

知育・徳育・体育そして食育。学校では、食に関する指導計画を立て、学校教育活動全体で、子どもたちの「生きる力」を育てています。その中で、毎日の学校給食は生きた教材として活用されています。次世代を担う子どもたちが、望ましい食習慣を身に付けていくことができるよう、家庭、地域と連携して食について考え、食育をすすめています。



[皿鉢の給食（郷土料理の体験）]



[学校農園での栽培体験学習]



[地元食材を使った地産地消の給食]

【家庭での食育】

食育はくらしの中にあります。ご家庭では「誰かと一緒に食べるとおいしい」共食^{きょうしょく}の喜びを毎日の生活の中に取り入れてみませんか。

共食は一緒に食べるだけではありません。一緒に食事の用意をする、一緒に何かを植え育てる、「今日の給食、おいしかった?」「朝ごはんのトマトは高知でとれたものでね…」など、一緒に食を話題に語り合うことなども共食です。ぜひご家族で食を楽しみましょう。



高知市学校給食キャラクター
キューちゃん

6月19日～30日に学校の取組を紹介するよ。見に来てね！

各学校の特色ある自由献立や食育体験学習の取組について、高知市役所正面玄関ピロティ掲示板で紹介しています。学校での食育の取組を、ぜひご覧ください。