

# わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



## ご存知ですか？ こうちし食育やるぞねっと



詳しくは「こうちし食育やるぞねっと」ホームページ  
<http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/yaruzonetto.html> を  
 ごらんください。

「食」に関することをみんなで考えることや、一緒に体験など、「食育」をやってみたいとお考えの方と「食育」を応援できる方をつなぐ食育応援ネットワークが「こうちし食育やるぞねっと」です。

現在、下記の5団体が「食育」を応援できる団体として登録されており、さまざまな「食」に関わる活動をされています。

- No.1 高知市食生活改善推進協議会
- No.2 株式会社 高南メディカル
- No.3 公益社団法人 高知県栄養士会
- No.4 高知市食品衛生協会
- No.5 株式会社 サンシャインチェーン本部

## 「食育」ってなんだろう？

10年前に比べ、「食育」という言葉を耳にしたり、目にしたりする機会も増えました。「食育」といっても、調理実習や、みんなで食べたりなどの「食」の体験はもちろんですが、それだけではありません。

「食」は人が生きていくことに欠かせないものであり、毎日の暮らしの一部です。「食育」は毎日の暮らしの中にあるものです。例えば、食材をお店で購入すること、子どもが食事のお手伝いをする事、朝ごはんを家族で食べる事、好き嫌いをせず食べる事など、当たり前のように思えることも「食育」の一つです。毎日の「食」に関わることに目を向けることで、当たり前にしてきたことが「食育」の意味を持ってきます。

一人ひとりができることから始めることで、「食育」が広がり、広がっていきます。「食」を意識することから始め、できることから何かやってみませんか。

高知市では市民、関係団体と協働・連携し、「共食」を土台に、「みんなで食べよう！朝ごはん」と「体験活動」を2本の柱として食育を推進しています。みんなと一緒に取り組むことで活動が広がり、社会につながっていきます。朝ごはんを食べることから健康的な生活習慣を身につけていくこと、さまざまな体験活動をすることで「生きる力」が育っていくことを期待しています。

第2次高知市食育推進計画より

