

# 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

食は、私たちが生きていくために欠かせないものであり、毎日の生活を豊かに彩るものです。しかし、若い世代では、朝食を食べない人が多かったり、おにぎりだけ、野菜だけといった栄養の偏った食事をとっていたり、ライフスタイルの多様化から、子どもだけで食事をする、一人で食事をするといった孤食の割合が増えたりといった、見過ごせない課題も多く存在します。

第3次食育推進基本計画では、毎年6月は「食育月間」、19日は「食育の日」と定められています。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？

## 学校での食育の取組を紹介します

学校では、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることを目標とし、小学校から中学校の9年間をとおして発達段階に応じた『食育』に取り組んでいます。体験学習などで栽培したり、収穫したりした食材を学校給食に取り入れ、給食を「生きた教材」として活用し、食育をすすめています。



自分たちで作ったさつまいもが給食に登場しました。

【学校農園での栽培体験学習】



自分たちで田植え・稲刈りをしたお米を給食でいただきます。

【稲作体験で作った地産地消の給食】



【鯉わら焼きたたき作り体験】



本物の味にふれ、高知県の食文化について学びます。



【針木・長浜学校給食センターの給食】

小学校から中学校へと、系統的な食育の充実に取り組んでいます。



高知市学校給食キャラクター キューちゃん

### 6月10日～14日に学校の取組を紹介しました！

毎年食育月間に、各学校の特色ある自由献立や食育体験学習の取組を高知市役所丸ノ内仮庁舎掲示板で紹介しています。

17日～21日には、公立保育所の取組を紹介しています。ぜひご覧ください。