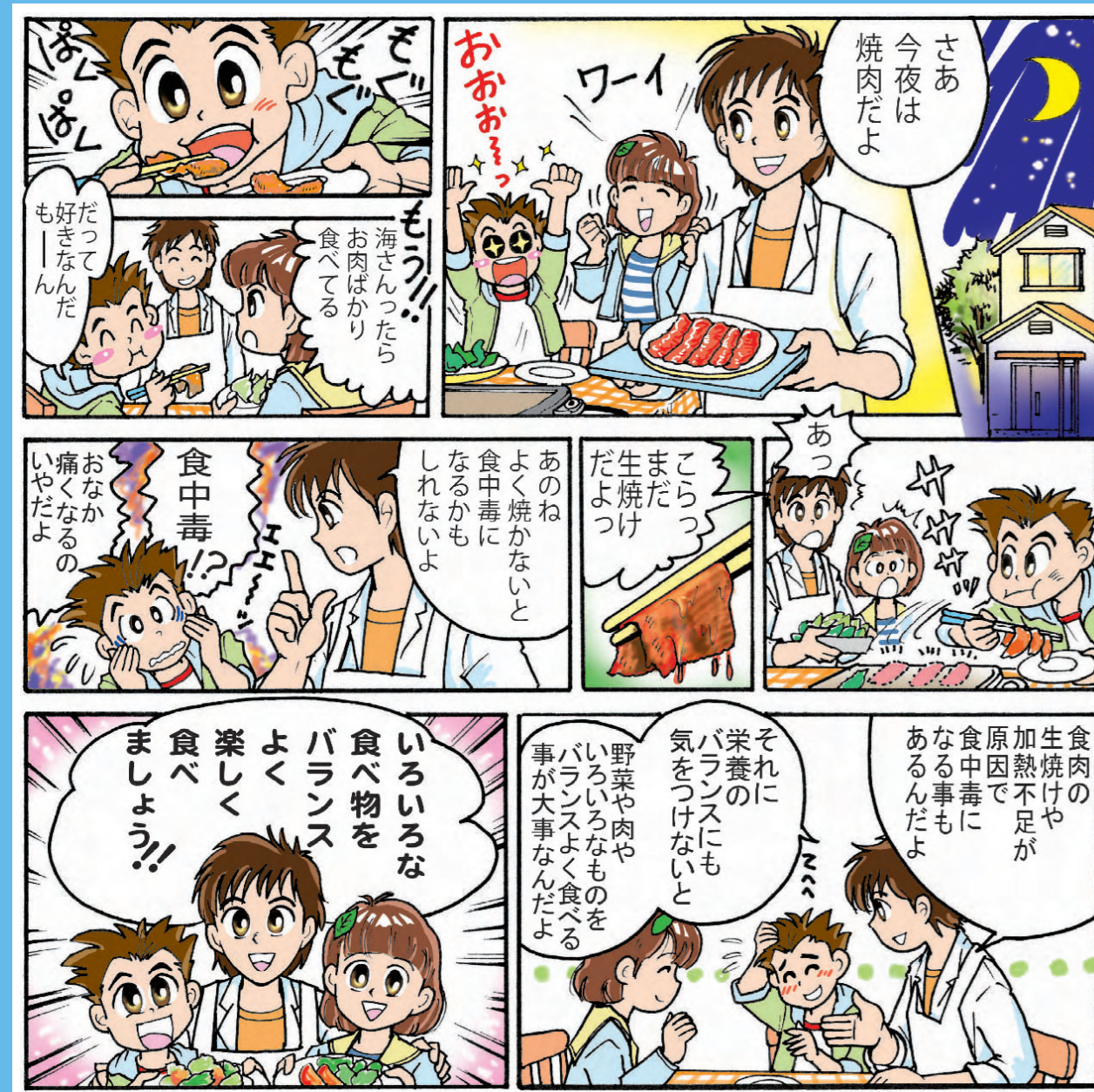


# なぜ食育が必要なの？

近年、私たちの生活スタイルは個別化や多様化が進むなど大きく変化していますが、命の源である、「食」のあり方も大きく変わり、そこにはいくつかの問題点も指摘されています。たとえば、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加と健康への影響の問題。好きなときに好きなものを食べられるようになった反面、「食」を大切にする気持ちが薄れがちになっているのでは？といった問題です。こうしたことから、「食」を大切にする気持ちの醸成、栄養バランスのとれた食事や「食」の安全の確保、など幅広い分野で食育を進め、横浜の「食」を良くしていくことが、今こそ求められています。

## よく知ろう

～食事の栄養バランス、食の安全などを知ろう～



※このマンガは、横浜食育推進計画の中で設定した「よこはま指針」や目標内容等の一部抜粋して作成しております。

## これをやってみよう

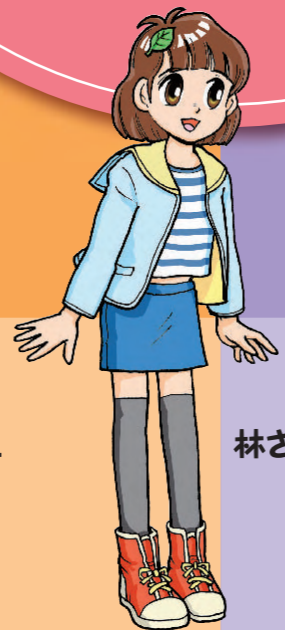
～調理、地産地消などをやってみよう～



つまり…  
心と身体、そして地域の  
元気にとっても、必要不可欠な  
要素である食育に、一人ひとりが  
取り組んで元気になることが、  
社会全体の活力にも  
つながるのです。



よこはま先生  
食育について  
詳しい人。



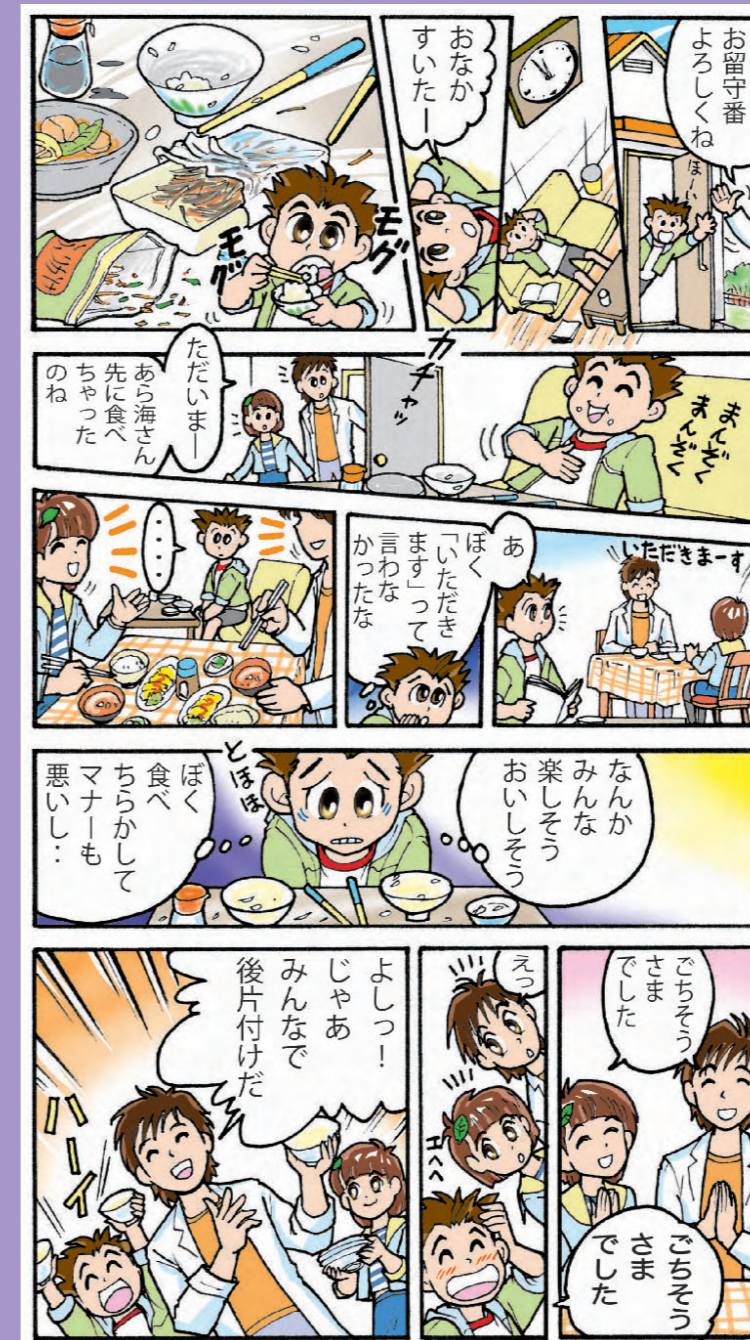
林さん



海さん

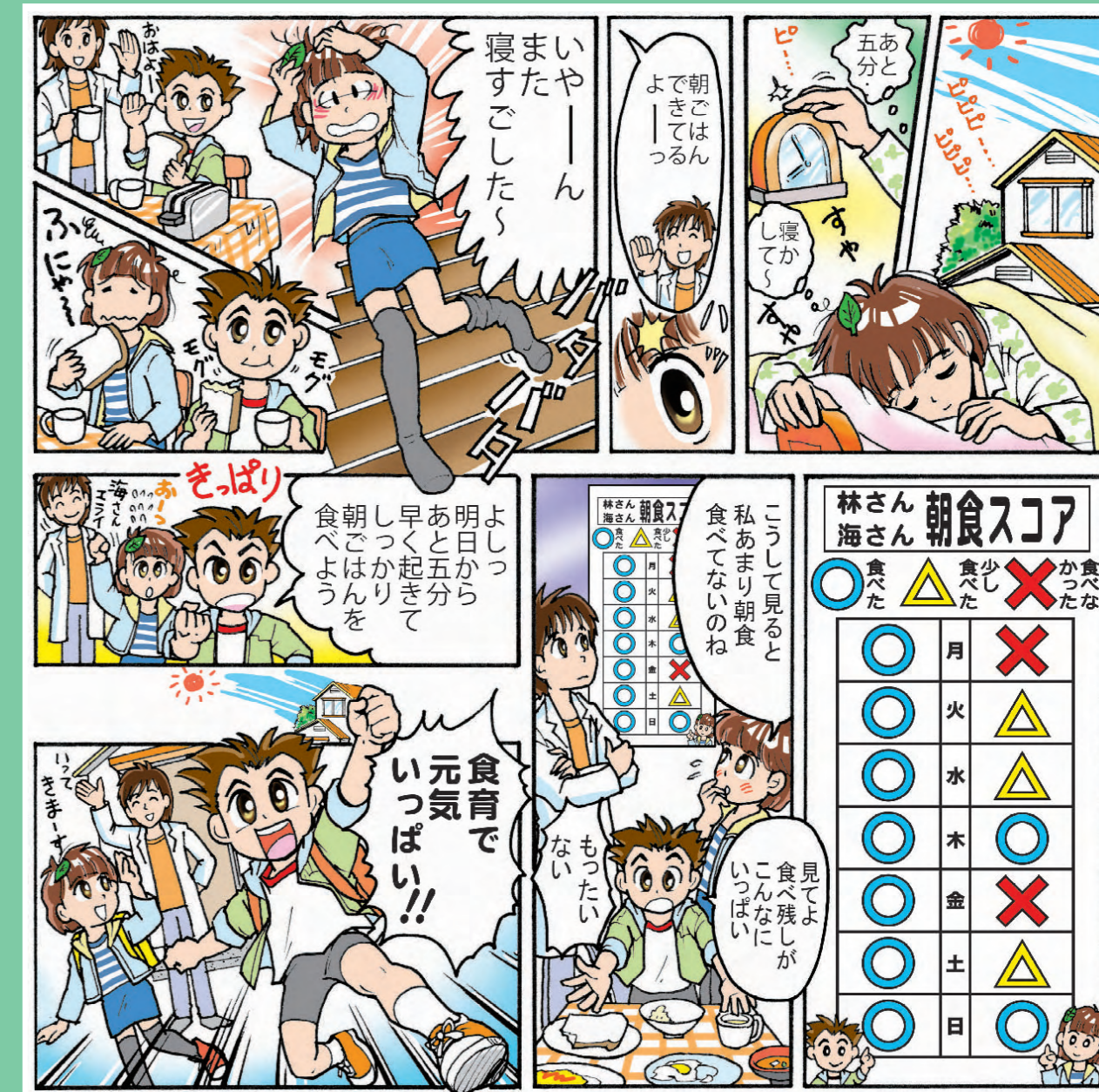
## はなしあおう

～家族や地域で、食についてはなしあおう～



## まいにちやってみよう

～健康的な食生活、食品の無駄遣いに気をつけてみよう～



	食べた	少し食べた	かたがた食べた
月	○	△	×
火	○	△	×
水	○	△	×
木	○	△	×
金	○	△	×
土	○	△	×
日	○	△	×

# 食育とは？

～食育基本法(平成17年成立・施行)より～

- ① 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
- ② 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