

4月 食育について考えよう！



「食育は大切」といいますが、いったい食育とは
どういうことをいうのでしょうか？

教育の
3本柱

知育 徳育 体育

食育



この図は、よりよい学校生活を送るためには、食育が土台
になっていることを表しています。

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、
バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生
活を实践できる力を育むことです。



食育には6つの目標があります。

① 食事の重要性

生きる上で欠かせない
食の大切さについて知る。



② 心身の健康

栄養バランスのとれた食事や食べ方
を学び、よりよい食習慣を形成しようと
努力できる。



③ 食品を選択する能力

食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面
など総合的に判断し、適切に選択すること
ができる。



④ 感謝の心

食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、
多くの人の力に支えられていることを
知り、感謝して食べることができる。



⑤ 社会性

協力して食事の準備をしたり、
食事のマナーを考えたりすること
で相手を思いやり、楽しく食事を
することができる。



⑥ 食文化

食事は、季節や行事にちなんだ
食事があることや地域の歴史や風土
に深い関わりがあることを理解し、
大切にできる。



食育は毎日続けていくことが大切です。

食育には、大人になってからもずっと健康に暮らす
ことができるよう、たくさんの内容が含まれています。
「身に付けたい」「理解したい」「行いたい」ことを
6つの目標から整理してみましょ。