

4月 食育について考えよう！



「食育」とは、全ての学問の根底にあります。

生きる力

教育の
3本柱

知育 徳育 体育

食育



よりよい学校生活を送るために食育が「生きる力」を養う土台になっていることを表しています。

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。



食育の6つの目標

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。



食育は人生を考える上で、とても大切です。

One cannot think well, love well, sleep well,
if one has not dined well.

ちゃんとした食事がなければ、考えることも、愛することも、眠ることも、十分にはできない。

イギリス作家 バージニア・ウルフ