

4月 食育について考えよう！



「食育」とは、どういうことを言うのでしょうか。

教育の3本柱









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。



食育の6つの目標

横浜市食育キャラクター バランスイ〜ナ

<p>①食事の重要性</p>	<p>②心身の健康</p>	<p>③食品を選択する能力</p>
<p>生きる上で欠かせない食の大切さについて知る。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>④感謝の心</p>	<p>⑤社会性</p>	<p>⑥食文化</p>
<p>食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、多くの人のか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。</p> 	<p>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。</p> 	<p>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。</p> 

食育は、生涯健康に過ごすための基礎となります。
健康的な毎日をおくるために、「ぱくぱくだより中学生版」を参考にしましょう！