

# 6月は食育月間です

市では、こども食育推進協議会を設置し、こども食育ガイドラインに基づき、食育を推進しています。

食べることは、生きること。食育とは、生きる力を育てるものです。食育ガイドラインは、健康的で豊かな食生活をおくる力を身につけるための子育て・子育て支援です。食べることを通して、子どもが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じることを目指します。食育ガイドラインでは、次の就学前と学齢期の目標を定め、それぞれ100%を達成目標にしています。

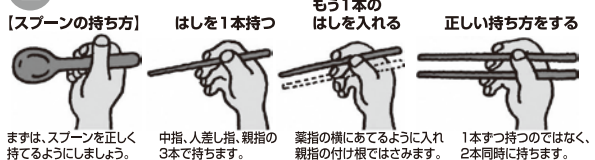
## 就学前の食育目標

就学前に**3つ**の習慣を身につけることを目指します！

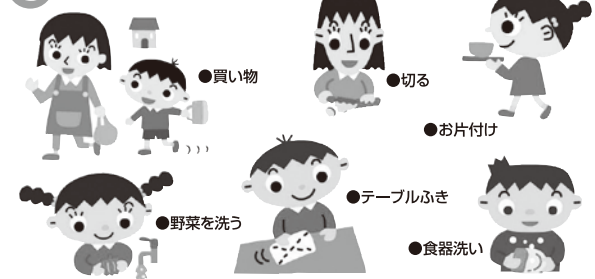
### 1 食事のあいさつをする



### 2 正しく箸を持てる



### 3 食事のお手伝いができる



## 学齢期の食育目標

学齢期に**5つ**の習慣を身につけることを目指します！

- 1 食事のあいさつが自然にできる**  
「いただきます」や「ごちそうさまは、食べ物や、作ってくれた人に「ありがとう」ということなんだ！
- 2 バランスのとれた食事をする**  
なんでも食べて、丈夫な体をつくらう！いろいろのものを食べてみよう。自分にちょうどいい量は、どれくらいかな？
- 3 食事のマナーを身につける**  
みんなで楽しく食べよう！みんなでご飯を食べるときには、箸をきちんと持って、マナーを守ると気持ちよく食べれるよ。
- 4 食事がつくれるようになる**  
自分で作ってみるとおいしいよ。まずは「ごはん」を炊いてみよう。
- 5 朝ごはんを毎日食べる**  
一日、元気に遊んだり、勉強するには、朝ごはんが大事！朝ご飯をちゃんと食べるには、早寝早起きをしないとね。

## 今年のテーマは「朝食」です

協議会では、年間テーマにそった食育を実施しています。今年のテーマは「朝食」で、段階的に取り組んでいきます。

第1四半期(4月～6月)は、あいさつを身につけることを目標にした取り組みを行います。

「いただきます」「ごちそうさま」には、食べものや作ってくれた人に対する感謝の気持ちが込められています。

目の前の食事ができあがるまでには、いろんな人が関わっています。食事は、いのちをいただき、いのちを育むことです。おいしく楽しく食事ができることに感謝し、あいさつをしましょう。

高浜小学校では、給食委員会の児童が、食育のマスコットキャラクター「カワラッキー」と一緒に、早朝のあいさつ運動に取り組みました。早寝早起きし、おいしく朝ごはんを食べて登校した子どもたちは、カワラッキーと元気にあいさつを交わしていました。きっと、食事のあいさつも、元気いっぱいでしょうね。



## 食育応援!! 高浜市食育協力隊

### カワラッキーフレンズの取り組み紹介

食育の啓発や実践活動にご協力いただける個人及び団体、事業者の方に「カワラッキーフレンズ」としてご登録いただいております。

食育に取り組む市内の事業者の活動を紹介します。今回ご紹介するのは、レストラン オミです。

食を通して地域のコミュニケーションを深めたい!この思いのもと、地元農家のおいしい食材と、地域の方とを結びます。プロ直伝の料理教室なども開催しています。

この記事の内容に関する問合せ先

レストラン オミ ☎52-6566



#### シェフの一言

シンプルで自然のおいしさを子どもたちに伝えたい! 添加物を使わないドレッシングを作っています。

市では、食育に協力してくださるカワラッキーフレンズを募集しています。詳細は問い合わせてください。今後も、カワラッキーフレンズの取り組みをご紹介します。