

6月 は 食育 月 間

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いて食育を推進しています。

食育は生きる力を育てるもの。食べることは、生きること。食育ガイドラインは、家庭で食育を進めるための指標です。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、健康で豊かなこころを持つ素敵な大人になることを目指します。

子どもの成長に合わせて食育目標を定め、それぞれ100%達成を目指しています。

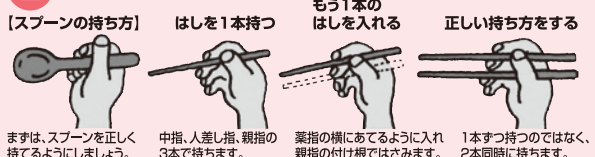
就学前の食育目標

小学校入学までに**3**つの習慣を身につけましょう！

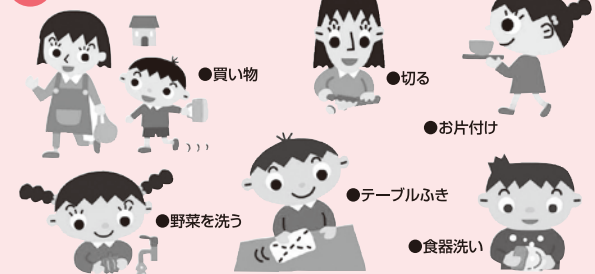
1 食事のあいさつをする



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

中学校卒業までに**5**つの習慣を身につけましょう！

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、丈夫な体をつくろう！いろいろな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」

協議会では、年間テーマを決めて食育に取り組んでいます。今年のテーマは、昨年度に続き「朝食」です。

皆さんは、毎日朝食を食べていますか？

厚生労働省の調査結果では、朝食を食べない人は男性11%、女性6%です。(平成21年国民健康・栄養調査)朝食を食べない習慣が小学生や中高生から始まった人が多いです。

子どもだけでなく、大人にとっても、糖尿病や肥満などの生活習慣病予防、脳のエネルギー補給などのために朝食は重要です。早寝早起きして、朝食を食べることから1日をスタートしましょう。

毎月19日は家族そろって食べる日

毎月19日は「食育の日」です。高浜市では、「家族そろって食べる日」として、カワラッキーフレンズを先頭に家族と一緒に食事をする大切さを広めていきます。協議会ではのぼり旗(※おとうふ工房いしかわ寄贈)を掲げて啓発していきます。

毎月19日は家族そろって食べましょう。

高浜市に食育のNPO誕生!! 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協力していただける団体や事業者を高浜市食育協力隊カワラッキーフレンズ(登録制)としています。

今回はカワラッキーフレンズ「NPO法人だいずきっず」の活動を紹介します。

おとうふ工房いしかわの社員ボランティアサークルとして誕生しだいずきっず倶楽部が、5年間の活動を経て、4月19日にNPO法人だいずきっずになりました。

だいずきっず倶楽部時代は、内閣府の食育推進ボランティア表彰や高浜市のカワラッキー賞(2年連続)を受賞しました。

これからも食を通じた社会貢献として、子どもたちに豆腐作りを通して心と心の繋がりの大切さを伝えていきます。



この記事の内容に関する問合せ先

特定非営利活動法人だいずきっず ☎54-0330

市では、カワラッキーフレンズを募集しています。詳細はお問い合わせください。今後も、カワラッキーフレンズの取り組みを紹介していきます。