

# 食育とは、生きる力を育てるもの

## 6月は食育月間

市こども食育推進協議会では、家庭で食育を進めるための指標として作成した「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。

食育を“生きる力を育てるもの”ととらえ、食べることをとおして、子どもが「楽しい・うれしい・おいしい」と感じ、健康で豊かなところを持つ素敵な大人になることをめざします。子どもの成長に合わせて食育目標を定め、それぞれ100%達成をめざしています。

### 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 食事のあいさつができる
- 2 正しくはしを持てる
- 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
- 2 バランスのとれた食事をする
- 3 食事のマナーを身につける
- 4 食事がつくれるようになる
- 5 朝ごはんを毎日食べる

## 今年のテーマは「つくる」

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、「つくる」です。

「食の自立」のために、「食」に必要な料理・時間・空間を自ら「つくる」ことができる力を養うことが、このテーマに込められた想いです。子どもたちが、将来自分の食事を自分でプロデュースできるように、いろいろなもの・ことを「つくる」機会を大切にしましょう。

### 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が緑色ののぼり旗で家族と一緒に食事をする事の大切さを広めています。

「食」で人と人をつなぐのが「食育」です。毎月19日は家族そろって食事をして、家族の絆を深めましょう。



## カワラッキーフレンズの活動PR

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）といいます。現在、69の店舗・団体などが、さまざまな形で食育推進に協力しています。

登録店舗・団体などの活動の一部を市公式ホームページで紹介していますので、ご覧ください。

カワラッキーフレンズ

検索

食育推進に協力してくださる事業者・団体の方は、詳細を案内しますので、問い合わせください。

