

6月は食育月間

みんなで楽しく学び・はぐくむ食育

☎ 農業水産課農政振興係 ☎ 95-9896

毎年6月は「食育月間」です。国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、食育を多くの皆さんに知ってもらおうとPRしています。市では、園児対象のエプロンシアターや野菜のもぎとり体験など様々な取り組みを行っています。



食育って何？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することです。

市の食育の取り組み

食育は、様々な分野にわたる全市的な取り組みであるとともに、多くの関係者や関係団体が一体となって取り組んでいくものです。今回は学校と学校給食センターに勤務している栄養教諭の取り組みを紹介します。栄養教諭は、給食の時間や教科などにおける食に関する指導、学校給食の献立作成、栄養管理、衛生管理などを行っています。

▼食育動画の作成

碧南市の地場産物の一つに赤シソがあるということを知ってもらうために、収穫、洗浄、選別、袋詰めなどの様子や生産者の思いを栄養教諭自ら取材し、手作りの動画を作成し、赤シソのメニューが出された給食の時間に放送しました。



▼食育だよりや献立表の作成

献立表や食育だよりを作成し、家庭に配布しています。その中で、児童に身につけてほしい食習慣や市の地場産物などを分かりやすく紹介しています。児童だけではなく、保護者も一緒に食育に取り組んでもらえるように情報発信しています。



わたしたちもできる食育

食育と聞くと難しく感じるかもしれませんが、身近なところで実践できることもたくさんあります。例えば、以下のようなことから実践してみませんか。

- 朝ごはんを毎日食べる
- 食べるときはよくかんで食べる
- 健康づくりのために、適度に運動をする
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」などの食事の挨拶をする
- 食べ残しをしないように心がける
- 碧南市産や愛知県産のものを購入するなど、地産地消を意識する
- あおいパークの体験農園で収穫体験をする

