

# School lunch news

2019 - JUNE

## 『食育』は生きる上での基本

～毎年6月は『食育月間』～

日本は世界の中でも長寿国ですが、近年は食習慣の乱れや偏った栄養摂取による生活習慣病の増加が問題となっています。また、食を大切にする心や、伝統ある食文化が失われつつあるなど、食に関する問題を抱えていることから、『国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ』（食育基本法第1条より）ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

### ★食育とは★(食育基本法・前文より)

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・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ができる人間を育てること。

## 食育の目標



### 食を楽しむ

- ・家族や友人と一緒に食事をする
- ・食事マナーを身に付ける
- ・地域の食文化を知り、継承する
- ・料理を作る



### 食を大切にする

- ・食品の生産・流通過程を知る。
- ・食べる事への感謝の気持ちをもつ
- ・「もったいない」の気持ちをもつ



### 食で健康をつくる

- ・望ましい食習慣を身に付ける
- ・適切な食事を選択する
- ・食の安全について理解する

神戸市食育推進計画(第3次)より

～健康創造都市 KOBE 関連イベント～

## 第16回 こうべ食育フェア

日時：6月22日(土) 11:00～15:00

会場：デュオドーム、採光ドーム、(JR神戸駅地下街イベントスペース等)

今年のテーマは「たのしく、おいしく、神戸で、健康長寿！」

家族や友達と一緒に楽しめるブースがいっぱい！ぜひ、ご参加ください。(参加無料)

給食でも、毎日の食事でも、自分の身体を健康にする食品を選び、栄養のバランスを意識した食事をしましょう！

