

食育ってなあに？

ごはんを食べる、料理をするなどの食生活を通じて、「食」に関する正しい知識を身に付け、健全な食生活ができる人を育てることを「食育」といいます。

生活習慣病予防などのために、大人にとっても食育は大切ですが、食習慣がつくられていく子どもの頃からの食育がとりわけ重要です。

からだや心の健康のために食育は大切なね。



家庭でできる食育

健全な子どもの成長を目指す食育。
みなさんも実践してみませんか？

朝食を食べましょう

朝食を食べると、寝ている間に低下した体温が上がり、大人も子どもも1日の活動をスムーズに始めることにつながります。



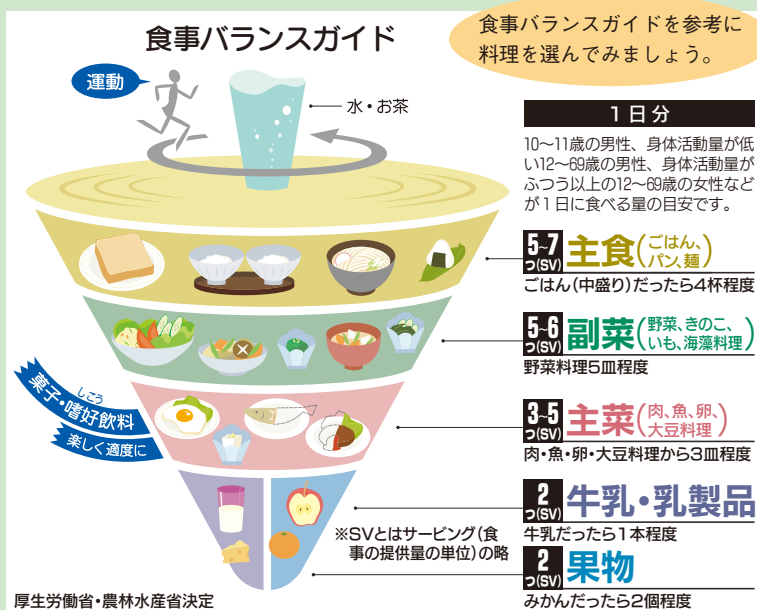
家族そろってごはんを食べましょう

楽しい食事で家族のコミュニケーションが深まり、あいさつや食事のマナー、協調性が自然と身に付きます。



食べ物を選ぶ力を育てましょう

主食、主菜、副菜をバランスよく選ぶことを身に付け、できるだけ偏らない食事をしましょう。



親子で料理をしましょう

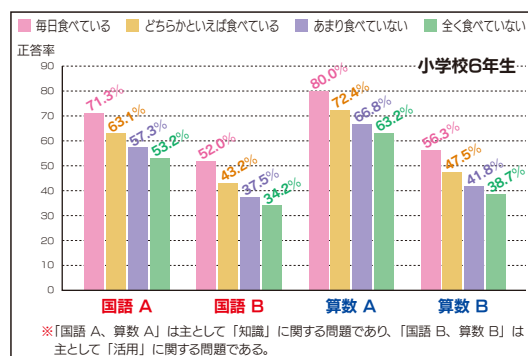
お子さんが料理を手伝うことで、作り方を覚えることができます。また、食べ物の大切さや感謝の気持ちが育まれます。



気になるデータ 朝食を食べる子どもと食べない子どもの違いは？

朝食を食べると、寝ている間に消費されたエネルギーが補充されることで脳が活性化し、集中力や記憶力が高まるといわれています。

文部科学省「平成21年度全国学力・学習状況調査」によると、朝食を食べる児童の方が、食べない児童よりも比較的成績がよく、また他の調査では、朝食を食べる児童の方が、食べない児童よりも比較的体力テストの点数が高かったという結果が出ています。



文部科学省「平成21年度全国学力・学習状況調査」より