

「食育」って何？

近年、偏った栄養摂取や朝食をとらないなど食生活の乱れや肥満、痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが食育です。平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう家庭や学校においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていくことができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

子どもの頃に身に付いた食習慣を大人になってから改めることはとても困難です。

生活習慣病の予防は子どもの頃の食生活からです。家族みんなで食事をともにすることで、子どもたちの笑顔を増やしましょう！



「食育」を学ぶメリット

健康な暮らしができる

栄養バランスを考え、適量を意識して食事をすれば、肥満・栄養失調などのような病気を防ぐことができます。

精神面が安定する

情緒が安定し、協調性も身に付くとともに、集団の一員として活動することで、自信を持てるケースもあるでしょう。

学力・体力向上が期待できること

栄養バランスに優れた食事を十分にとると、脳や筋肉の働きがよくなることが報告されています。特に、朝食が学力と体力に良い影響を及ぼすことに注目しましょう。

食事マナーを身に付けられること

食事のマナーは、コミュニケーションスキルのひとつといっても過言ではありません。小さい頃から食育を受けると、自然に正しいマナーが身に付きます。



食生活の要注意ポイント～新しい生活バージョン～

脱水に注意

マスクは飛沫の飛び散りを防ぐ一方で、喉の渇きが感じにくくなり体温が上がりやすくなるため、今まで以上に熱中症に注意が必要です。



たんぱく質不足に注意

たんぱく質が不足すると、筋肉がおちてしまいます。肉や魚、大豆製品や卵などを組み合わせて、たんぱく質をしっかり摂りましょう。

ビタミンDの不足に注意

骨の形成に関与するビタミンDは、食事で摂取する他、紫外線にあたることにより体の中で作られます。外出を自粛し、日光にあたる機会が減少すると、ビタミンDが体内で作られずに不足する可能性があります。適度な日光浴を心がけましょう。

ちょこっと間食に注意

ステイホームの間に体重が増えてしまった方。体重増加の原因は活動量の低下だけではないかもしれません。ちょこっと一口の間食、ほっと一息の甘い飲み物、今までより増えていませんか？

