

「食べる力」 = 「生きる力」 食育 実践の環（わ）を広げよう

毎年6月は
「食育月間」

★食育とは…

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と位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を取得し、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で

★ふだんの食事で**主食・主菜・副菜**を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

「ほとんど毎日」と答えた人は男性で50.4%、女性で59.7%でした。

(ほとんど毎日とは週に6~7日を指します。)

「町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果報告書(2018年3月)」より

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



* 政府広報オンラインより



町田市民病院栄養科

“おいしく食べて元気！元気！！”