

6月は食育月間

く町では食育活動を推進していますく

食育とは、一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みのことで、今月6月は食育月間です。今いちど「食」について考えてみましょう。



▲小学校での食育活動

「食べることについて考えようドナルドの食育教室」と題して、企業によるワークショップを行いました。（日吉小学校）

子どもへの

食育の重要性

食育は、子どもから大人まで成長に合わせ切れ目無く行うことが重要ですが、

食習慣や生活習慣の乱れが子どもの心と体に強い影響を及ぼし、子どもの頃に身についた悪い食習慣を大人になって改めることはとても困難であることから、子どもへの食育は緊急かつ重要な課題となっております。栄養バランスはもちろん大切ですが噛めない子・噛まない子・飲み込めない子といった咀嚼（そしゃく）や摂食嚥下（せつしゆくえんげ）など口腔機能（こうくうくきのう）の未発達な子どもが増加する傾向を考えれば、「しっかりと噛んで味わうこと」こそ、生きることの基本となる行動として、



▲農業体験による食育活動
食育教育のひとつとして「育てる」から「つくる」「食べる」までの農業体験。「保護者との田植え体験（南条小学校）」

とともに率が下がっています。横芝光町地産地消・食育推進計画（平成20年8月策定）では、朝食を食べる割合100%をめざしています。

その重要性をあらためて認識する必要があります。

大切な子どもの朝食

特に、子どもの朝食は一日の活力となる大事なものです。平成20年度に小・中学校・高校の児童生徒にアンケート調査を実施したところ、朝食をとると答えたのは、小学5年生93%、中学2年生90%、高校2年生70%でした。年齢が上がる

朝食をとる必要性

朝食をとらないと体温がなかなか上がらず、体が活動を開始する体勢がとれません。また、脳は食事から得られる血液中のブドウ糖（炭水化物や砂糖）をエネルギー源としているので、からだは動いても脳は働かず、ぼんやりとした状態が続きます。さらに、空腹感から集中できないなど、遊びや学習の能率面にも影響