

# 6月は食育月間です。

「食べる」ことは  
「生きる」こと。  
「食」は私たちの  
心を育む基本です。



「食育」ってなに？

食育とは、子どもの頃から「食」の大切さや正しい知識を学んで自分で考え、健全で豊かな毎日が送れるようにするための教えといわれています。

具体的には

● 食べ物の育ちやそれを育てる環境を知る

● 生まれ育った地域や日本に受け継がれてきた食文化に対する関心を高める

● 「いのち」をいただくことへの感謝

● 作ってくれた人への感謝  
もちろん、子どもだけではなく私たち日本人が大切に守ってきた「日本の食」を、次世代に引き継いでいくために、大人にも大切な「食育」です。

楽しく食べる

食事をおいしく楽しくいただくことは、からだにも心にもとても大切です。会話がはずむ明るい食卓は、充実した気分です。食事を楽しむことができます。

## 食育で身につけたい能力

### ①食べ物を選択する能力

自分のからだにとって必要な食べ物を、バランスよく食べているかを判断する能力。



### ②料理する能力

包丁の使い方や食材の選び方を身につけるだけでなく、指を使い五感を総動員させて料理をつくることで、子どもたちの創造力、集中力、物事を計画的に進める能力。



### ③食べ物の育ちを感じる能力

食材はすべて自然が育んだ生命であり、私たちはそんな生命を頂くことで、健康な生活を維持できることを理解する能力。



### ④元気なからだのわかる能力

自分のからだの最も元気な状態を感じて、常に健康でいられるようからだをコントロールする能力。



# もう一度見直そう! 『ベストバランスメニュー』

バランスの良い食事をご紹介します。ぜひ、実践してみてください♪

## 主食・主菜・副菜

主食に肉や魚などの主菜、野菜や海藻などの副菜を組み合わせた食事はとても栄養バランスのよいものです。色々な組み合わせで、おいしく楽しくいただきます。

**主食：**ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

**副菜：**野菜、海藻、きのこなどを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

### 【主菜】

主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など、タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

### 【副菜】

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

### 【主食】

米・パン・めん類などの穀類で、糖質からのエネルギーをとりましょう。

### 【汁物】

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に。



# 食品便利図で毎日が『ベストバランスメニュー』

## 6つの基礎食品、3つの食品群

食品は、栄養素別に6つのグループ、働きによって3つのグループに分かれています。それぞれのグループから食品を選び、バランスの良い食事をつくりましょう。

①群から……………主菜

②③④群から……………副菜

⑤群から……………主食

⑥群から……………油脂

を選び多彩なメニューを!!



出典：千葉県ホームページ(ちばの食育)