



「食」で育てようのしろのわ

食育活動を実践しませんか

食育とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みとなることから、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要となります。

食育活動の中には、「よくかんで食べる」「食べ残しを減らす」といった日常的に行うことも当てはまります。「これならできる」と思うところから食育活動を始めてみませんか。

問合せ 農業振興課

☎89・2182



●実践できる年代ごとの食育活動例を紹介

【乳幼児期：0歳～就学前】

- ・ いろいろな食べ物を見る、触る、味わう
- ・ 手洗い、うがい、歯磨きの習慣を身に付ける

【学齢期：小学生～高校生相当】

- ・ 「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整える
- ・ 郷土料理や行事食などの文化を学ぶ

【青年期：18～39歳】

- ・ 3食きちんと食べて、規則正しい生活リズムを身に付ける
- ・ 間食や飲酒、夜食など日々の食生活を振り返る

【壮年期：40～64歳】

- ・ 食に関する正しい知識を身に付け、次世代へ伝える
- ・ 直売所などの地産地消協力店を積極的に利用する

【高齢期：65歳以上】

- ・ 3食バランスよく食べて、栄養不足に気を付ける
- ・ 減塩に取り組む

●朝食にはメリットがたくさん

朝食を取るメリットをご紹介します。普段から朝食を取らない方も、取ることをぜひ習慣にしてみてください。

生活リズムと関係

朝食には睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。

朝食を取らない時と比べ、勉強や仕事の効率が向上します。

心の健康と関係

朝食を食べる人は、ストレスを感じることが少なく、家族や友人に対して肯定する気持ちは強いという研究結果もあります。

学力・学習習慣や体力と関係

朝食を食べる人は学力が高く、学習時間も長いことが報告されています。

また、体力測定の結果も良いことが報告されています。

子どもたちが食育活動を実施

3月13日、東能代幼稚園の園児たちが、大和農園でコマツナの収穫を体験しました。

この体験は、子どもたちが農業体験をして生産者と交流を図り、地元の農業や食育・地産地消に対する理解を深めることを目的に毎年実施しています。

今回は、24人の園児が参加。手袋をつけ、大きく育ったコマツナを、袋がいっぱいになるまで一生懸命収穫していました。



たくさん採れたよ♪

