

はびきの食育だより

6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」
家族揃って食卓を囲ってみませんか?

食育5つの力を育てよう♪

☆食べ物をえらぶ力



体にいいものをえらぶ力をつけよう!
食事のバランスも考えよう

☆食べ物の味がわかる力



いろいろな食べ物を良く噛んで味わって食べよう!
おいしい味が分かるようになろう

☆料理ができる力



料理をして食べ物に興味を持とう!
自分でつくるとおいしいよ

☆食べ物のいのちを感じる力



いただきます!
食べ物に感謝し、大切にすることを育てよう

☆元気なからだがわかる力



早寝・早起き・朝ごはん!
毎日元気でいられるように生活リズムを整えよう



みんなで食べるとおいしいね♪

核家族化やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする機会が減ってきていると言われています。

「1日に最低1食は家族と一緒に食事をしている」のは、小学校5年生で97.5%、中学校2年生で94.1%*

2018年のアンケート結果では小学5年生で89.1%、中学2年生で87.9%だったので、

羽曳野市では5年間で一緒に食事をする人が増えていました。皆さんが実践してくれた結果ですね。

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も身体も元気にしてくれます。

毎食は難しくても、夕食だけは…週末や休日は…食育の日(毎月19日)は…

皆の健康維持のためにも、「家族や仲間と一緒に食べる」を続けてみませんか?

※健康はびきの21計画(第3期)食育推進計画(第3次)自殺対策計画(第2次):2023年のアンケート結果より

6つの「こ食」にご注意!

- ①孤食…一人で食事をする事。
- ②固食…好き嫌いが多く、いつも決まったものしか食べないこと。
- ③小食…ダイエットをしていたり、食欲がなくて食べる量が少ないこと。
- ④粉食…粉が原料のパンやめんなどの主食ばかり食べる事
- ⑤個食…家庭の食卓で、それぞれが別々の料理を食べる事。
- ⑥濃食…味付けが濃いものばかりを食べること。

みんな「こしょく」と読みますが…
あてはまる「こ食」はありませんか?

チェック

共食という言葉を知っていますか?
一人で食べるのではなく、誰かと共に食事することを「共食(きょうしょく)」といいます。
共食には一緒に食べるだけでなく、一緒に食事の準備をすることや「おいしいね」と話し合うことも含まれます。