

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んでみませんか？

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、家族みんながそろって食事をする機会が減ってきています。

○「家族と一緒に食事をしていない」のは、小学校 5 年生で 10.9%、中学校 2 年生で 12.1%※

小学生の約 10 人に 1 人、中学生の約 8 人に 1 人が家族と一緒に食事をしていません。

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…

家族や仲間と一緒に食べてみませんか？



※健康はびきの 21 計画（第 2 期）後期計画 食育推進計画（第 2 次） 自殺対策計画より

6 つの「コ食」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・・・パンやめん類など、粉を主原料とした主食となる食品ばかり食べること。
- ⑤ 個食・・・自分(個人)の好きなものを、各々が食べる事。
- ⑥ 濃食・・・味付けが濃いものばかりを食べること。

こんな食事していませんか？
見直してみましょう。

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、誰かと共に食事をする
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。