



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

毎年6月は、『食育月間』です

平成17年6月に「食育基本法」が公布され、同年7月に施行されました。「食育基本法」が公布された、6月を「食育月間」、食育の「育(いく)」の語呂合わせで、毎月19日が「食育の日」と制定されています。

そもそも「食育」とは、なんなのか、どうして必要なのか、お伝えしたいと思っています。

「食育」とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、さまざまな経験をつうじて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの」と食育基本法に定義されています。近年、食をめぐる環境はめまぐるしく変化し、こどもの朝食欠食や高齢者の低栄養、糖尿病などの生活習慣病の増加など、さまざまな問題が生じています。

このような問題を解決するために、日ごろから健全な食生活を実践できる力を身につけておく必要があります。「食育」と聞くと、「こども」が対象と思われがちですが、食べることは、生涯にわたって続く基本的な生活の営みです。そのため、

全ての世代に必要なことです。茨城県では、「食育」を実践するために何から始めればよいのか、基本となるものを示した合い言葉がありますので、ご紹介します。合い言葉は、「お・い・し・い・な」です。

- お** おはよう、ご飯を食べましょう。
- い** いただきます、ごちそうさまをいしましょう。
- し** しっかり野菜を食べましょう。
- い** いばらきの食べ物を味わいましょう。
- な** なかよくみんなで食事を楽しみましょう。

「茨城県の食育スローガン」

「食育」の機会は、みなさんの生活の身近にあります。「家族や友人と楽しく食卓を囲む」、「1日3食きちんと食べる習慣をつける」など、これも立派な「食育」です。「食育月間」を機会に、できることから始めてみませんか。

(健康福祉課 管理栄養士)

ごかなび

知っているようで意外と知らない五霞町のこと。「ごかなび」では五霞町の魅力を多くの人に知ってもらうために、グルメスポットや観光スポット、施設などを紹介していきます。



町公式ホームページ
ごかなび

子ども食堂「ごか」

五霞町で初となる子ども食堂「ごか」が4月にオープンしました。

町内の18歳以下の児童とその保護者等が低価格で利用でき、できたての料理をその場でお召し上がりいただけます。

こどもたちが集うことのできる居場所としても活用できますので、ぜひご利用ください。

○次回開催 6/13 (土) 11:30~14:00

○会場 五霞町福祉センター
「ひばりの里」食堂

