

食育 通信

令和2(2021)年 6月

大阪市立依羅小学校

おうちのかたへ

【毎月19日は食育の日】

カラー版はこちら



6月は食育月間「食べることを
お子さまと考えてみてください。

食育の歴史

その歴史は明治時代にまでさかのぼります。明治時代の医師である石塚左玄が、「医食同源（よい食事をとることで、病気を予防し治療するという考え方）」を提唱したといわれています。またそれを子どもに教育することも重要であるという考えから、「体育智育才育は即ち食育なり」と説いたのが食育のはじまりです。しかし、ビタミンの発見など栄養学の基礎となる研究が発表されるのはこれより後のことです。栄養学という学問が確立される前から、「食育」という考えがあったことはとても興味深いです。「健康には食事が大切だ」という考えは科学をこえた考え方なのかもしれません。左玄の考え方は現在に受け継がれています。食育基本法には「食育は生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるものである」とあり、現在の日本の食育の根幹となる考え方となっています。

「食」は生活の一部なので、「食育」といっても特別なことをする必要はありません。生活の一部として取り入れられることを「家庭の食育」として始めてみませんか？

★食事の準備・片づけの お手伝いをさせる★



できた食事をなべたり、ごはんをよそったり準備を手伝うことで、食器の置き方などを学べます。

★一緒に買い物に行く★

子どもを買い物に連れて行くのは大変ですが...



- ・食べ物の形
 - ・できる時期（旬）
- を学ぶことができます。

★親子でクッキング★

「始めはまぜるだけ」
からでも OK です。



★食に関する本と一緒に読む★



学校の図書館にもたくさんの食にかかわる本があります。ぜひ借りて一緒に読んでみてください。

★楽しく食事をする★



できればテレビを消して、その日の食事や給食の話ができるといいですね。おはしの持ち方や姿勢の食事のマナーをチェックしてあげる機会にもなります。

★野菜などを育てる 農業体験等に参加する★

自分で育てた野菜に愛情をもてるので、苦手でも食べてくれるかもしれません。

