

[特集]

食が育てる『心とカラダ』



食

べること。それは人が生きる上で欠かせることのできない営みだ。食することで、空腹が満たされ、体が温まり、幸福を感じる。体内に取り込まれた食物はやがて吸収され、活動のためのエネルギーとなり、あるいは筋肉や血液、骨や皮膚など、あなたの体の大切な一部となっていく。いわば、あなたの体は「あなたがこれまで食べてきた物」でできている。

近年、日本社会では食生活の乱れが問題化してきている。偏った栄養摂取や、朝食の欠食など、特に子どもたちを取り巻く食事環境が深刻化してきている。本来、最も大切にされるべき「食」が、軽んじられているのだ。

そのような中、国では平成17年に「食育基本法」が、平成18年に「食育推進基本計画」がそれぞれ制定された。

現在、教育の現場では、子どもたちに食に関する正しい知識や、望ましい食習慣を伝えるべく、さまざまな取り組みがなされている。

そこで今回の特集では「食育」をテーマに、学校給食の魅力や食育の取り組み、市の食育事業について紹介していきたい。

[食育とは]

生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保のため、自らの食について考える習慣や、食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を身に着けるための学習などの取り組み。