

食育で食べる力を育もう



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になっても食育を通じて、「食べる力」を育むことは重要です。毎年6月の食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

区では、食育月間に共食推進運動を重点的に実施しています。

“共食（きょうしょく=誰かと食事を共にすること）”

共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進する大切な時間と場になります。この機会に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲むなど、できることから食育を始めてみませんか？

一緒に食べたい
人がいる

共食って
いいね!



食事の重要性や
楽しさを理解する



ピーマンゴー



感謝の心

いただきます / ごちそうさま



日本の食文化を理解し
伝えることができる



心と身体の健康を
維持できる



トマトサン



食べ物の選択や
食事づくりができる



にんじんマル



食育で育てたい食べる力

参考：農林水産省「食育ガイド」

※ 問合せ先
中央区保健所健康推進課栄養担当
☎ (3541) 4260