

6月は食育月間



中央区食育野菜キャラクター

# 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「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。

食べたものは、消化・吸収され、私たちのからだを作っています。

生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」を育むことは重要です。

区では、食育月間に 共食推進運動「共食っていいね! ~家族そろっていただきます~」を重点的に実施しています。

## 共食 (きょうしょく)

=ともに(共)+食べる(食)

みんなで一緒に食卓を囲んで共に食べることです。

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会になります。

※第4次食育推進計画より

## 共食



いっしょに食べたい人がいる

### 食事の重要性や



楽しさを理解する

### 食べ物の選択や



食事づくりができる

### 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

### 食べ物やつくる人への



感謝の心

