



6月は食育月間

食育で「食べる力」を育もう

生涯にわたって育む「食べる力」=「生きる力」

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。

区では、食育月間に日常生活の基盤となる家庭において、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。

みんなで一緒に食卓を囲んで
共に食べることを
共食 (きょうしょく)
=ともに(共)+たべる(食)
と言います。

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次食育推進基本計画より



一緒に食べたい人はいますか？

子どもは、1回の食事を積み重ねることで、食事の重要性や楽しさを理解し、食に興味を持ちながら、食べることを大切にする子どもに成長していきます。

「食べる力」は、発達段階に応じた様々な食体験や、食文化との出会い、会話を楽しむ食事時間などによって生まれ、「生きる力」につながっていきます。

生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる「食べる力」を、子どもはもちろん、大人になってからも、家族で一緒に食べる食卓から育てていきましょう。

問合せ先
中央区保健所健康推進課 栄養担当
TEL (3541) 4260

