

食育自

Vol.1

5つの能力

食を通して『心も体も元気な自分』
『真の豊かさを知る自分』を育てましょ。

食育とは？

近年良く耳にする「食育」とは、教育の三本柱の「知育・徳育・体育」を支える基礎と位置づけられ、「食」への知識や「食」を選ぶ力など、良質な食生活がおくれる能力を教育で身につけることが目的です。

お金さえあればいつでもどこでも好きな物を食べられ、つくる人と食べる人の距離が遠くなってしまった現代では、「食」にも自分の体を守るための知識と選択力が必要です。

「食育」=「食生活の改善」という意識にとどまらず、食べ物への感謝や理解を深め、伝統的な優れた食文化を引き継ぎ、住んでいる土地の特長を生かした食生活を見直すことが、子供の教育のみならず自分や家族の心と体の健康につながっていきます。

今後、紙面を通して様々な食への取り組みや情報を提供していきたいと考えています。

●食べ物を選択する能力

身の回りにあふれる食べ物が体によいものかどうかを判断し、選択する力

●元気な体のわかる能力

自分の体のもっとも健康な状態を、自分が知り、その状態にコントロール出来る能力が必要です。

●料理する能力

口に入れるものを自分で作れることが大切です。料理は五感を総動員し創造力や集中力を育てます。

●食べ物の育ちがわかる能力

自然の中で育った食物の育ちを知ることが、感謝の気持ちを持つことにつながります。

●味がわかる能力

味覚は幼い頃から自然の食べ物をしっかり食べることで出来上がります。正しい味覚を育てることは、人間としての大切な教養です。