

今、なぜ

食育

なんだろう？



「食育」ってどういう意味？

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけて、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。また、生きる上での基本で「知育」「徳育」「体育」の基礎になるものです。



平成17年には豊かな人間性を育む目的で、食育を総合的かつ計画的に推進するために、「食育基本法」という法律もできたんだって。

食をめぐる現状

肥満や生活習慣病の増加
栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
無理なダイエット

「食」が豊かになっている反面、問題もあるんだね。最近、朝食抜きのことも社会問題らしく、国の調査では、20代男性の3割もあって、こどもたちにも増えているんだって。



これじゃ元気もでないし、病気になるじゃないそう...
どうにかならないの？

そこで！



私たち、加東市の保健センタースタッフがサポートします!!

加東市では、バランスの良い食習慣を身につけ、生活習慣病の予防をして、いつまでも元気で生活できるように、国や兵庫県との連携を図りながら地方の特性を生かして「食育」の推進を行っています。

幼児期からの調理



男性料理教室



加東市では、「食育」を推進するため、次の事業を行っています。

- マタニティ教室や離乳食教室
- ファミリークッキング・親子クッキング・幼稚園や保育園での食育活動
- 小学生のサマースクールやオープンスクールでの食育活動
- 生活習慣病予防や高齢者の低栄養予防のための栄養教室
- 各地区での健康教室 など

こどもから高齢者まで、食に関するいろいろな事業があるんだね。食を家庭や地域でいろんな方向から勉強することもいいことなんだ。教室については広報・CATV・有線放送・HPでお知らせがあるので、みなさんも気軽に参加してね。



食育に関する相談・お問い合わせ

加東市健康課(東条庁舎) ☎ 47-1302