

食育だより

第2号

令和7年6月18日発行

鹿児島大学教育学部附属小学校

「食」は生きる上での基本です！

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17年（2005年）6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。「食育基本法」の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は、国の定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、ご家庭では、家族でゆっくり食事をする機会を増やしたり、旬の食材や行事食、郷土料理などを取り入れたり、できることから取り組んでみませんか。

買い物や料理
など、いっしょ
に食事の支度
をする。

家族や仲間と
楽しく食卓を
囲む。

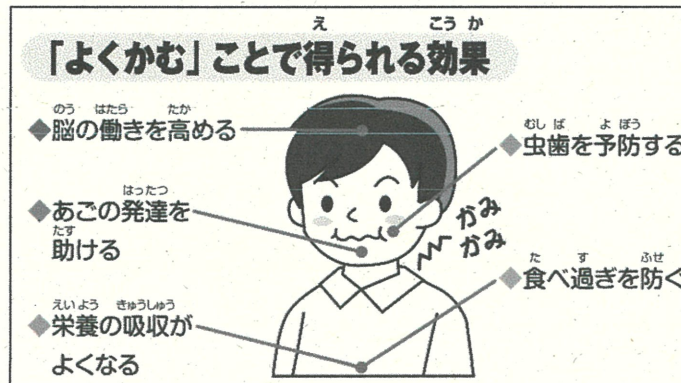
地域の郷土料
理や行事食を
味わう。



健康な体づくりは「よくかむ」ことから！

食事をゆっくりよくかんで
味わって食べていますか。よく
かむことは、食べ物本来の味が
分かりおいしく感じられるだけ
でなく、虫歯や食べ過ぎを防ぐ
ことにつながるなど、健康づく
りの第一歩です。

食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



じょうぶな骨や歯をつくらう！

人の体が必要とする栄養素に、ミネラル（無機質）
があります。ミネラルというのは広く「鉱物」のこ
とで、必要な量は少量ですが、体内で作り出すことが
できないため、食べ物などから取り込まなければなり
ません。ミネラルの中でも骨や歯に多く含まれているのが「カルシウム」です。

カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、
将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう
症」という病気になってしまいます。

また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切
です。

学校給食では、みなさんが1日にとった方がよいとされるカルシウム量の
半分ぐらいとれるように、1食の基準が考えられています。

※（ ）は給食1食の
カルシウムの基準量

