

# 食育だより

第2号

令和8年6月16日発行  
鹿兒島大学教育学部附属小学校

## 「食育」について知ろう！

「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考  
えて食品を選択する力を身に付けて、健全な食生活を実践する力を育むこ  
とです。

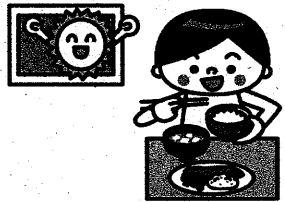

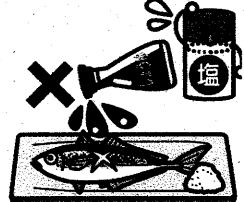
「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことな  
どを目的に、平成17年（2005年）6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げ  
て「食育」に取り組んできました。「食育基本法」では、『子どもたちが豊かな  
人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重  
要である』と明記され、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育及び  
体育の基礎となるべきもの』と位置付けています。

さらに、食育基本法の施行から20年経過し、食や農林漁業を取り巻く状  
況の変化に対応するため、2026年（令和8年）5月27日に「食育基本法」の一  
部改正があり、より一層「食育」を推進していくことが求められてきています。

## 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

食育基本法により、毎年6月は国の定める「食育月間」です。また、食育  
の「育」が「19」を連想させることから、毎月19日は「食育の日」です。より  
よい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか。

### ○ 自分の健康のためにできること


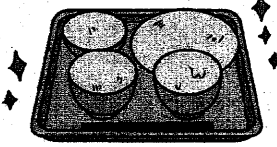

<p>1 朝ごはんを食べる習慣をつける。</p> 	<p>2 ゆっくりよく噛んでから食べる。</p> 	<p>3 塩分の摂り過ぎに気を付け、「適塩」を意識する。</p> 
--	--	--

### ○ 食の未来のためにできること

<p>1 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。</p> 	<p>2 地域でとれたものや環境に配慮した食品を選ぶ。</p> 	<p>3 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。</p> 
---	---	---





### ○ 環境のためにできること

6月は「環境月間」でもあります。地球や自然を守るために、身近なこ  
とから実践することが大切です。下記のほかにも、どんなことができるのか  
考えてみましょう。

<p>1 エコバックを使う。</p> 	<p>2 食べ残しをしない。</p> 	<p>3 水を出しっぱなしにしない。</p> 
---	---	---

### ○ 健康な歯を保つためにできること

美味しく食べるためには「健康な歯」を保つことが大切です。どんなに美味  
しい食事でも、歯が健康でないとよく噛んで味わうことができず、美味しさ  
が半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっていま  
す。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方  
にも気を付けましょう。

<p>1 食事はよく噛んで食べる。</p> 	<p>2 いろいろな食品をバランスよく組み合わせて食べる。</p> 	<p>3 だらだら食べたりの、飲んだりするのはやめる。</p> 	<p>4 食べた後は歯磨きをする。</p> 
---	---	---	---