

食育について

食べることは生きていく中でとても大切で、日々の健康に重要な役割があります。とくに成長期の子どもにとって、食事は大切なものです。

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「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を「食育」といいます。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですが、赤ちゃんの頃に、食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる食育が始まります。赤ちゃんは母乳やミルクで成長しますが、生後6か月くらいから離乳食が始まり、大人と同じような食事に少しずつ近づいていき、その頃から食生活の習慣が作られていきます。

健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通して子どもたちが元気で健やかに成長するよう見守ってあげたいですね。