

# 食育

## とは？



### 生きるうえでの基本 「知育」「徳育」「体育」の基礎

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

「食」は、生きるためには欠かすことができないもので、健康な心身と豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けてくれるとともに、さまざまな楽しみと喜びを与えてくれます。

しかし、近年の急速な経済情勢の変化や核家族化、ライフスタイル、価値観の多様化により、「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。

食べたい物を、いつでも、どこでも食べることができるよう豊かな社会となりましたが、家族そろって食事をする機会が減り、一人で食事を取る「孤食」、家族がそれぞれ異なったものを食べる「個食」、朝食の欠食など、家庭内での食生活の乱れが大きな問題となっています。

こうした「食」の変化から、栄養バランスも失われ、肥満や痩せ、生活習慣病の増加や低年齢化を引き起こしています。

このような状況の中、国は平成17年6月に「健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進し、現在および将来にわたる健康で文化的な国民生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与する」ことを目的に、食育基本法を制定しました。

根室市においても平成21年9月に、総合的な「食育」を推進する「根室市食育推進計画」を策定し、子どもたちに対する食育の重要性を踏まえながら、市民の生涯にわたる健康で豊かな生活を実現するための事業に取り組んでいます。

### 根室市の「食」の現状

#### ■朝食を欠食する



#### ■夕食を家族一緒に食べる



#### ■はしがうまく使えない



#### ■野菜を1日3回食べる



#### ■根室産野菜、海産物をそれぞれ3種類以上知っている



平成20年「根室市食育に関するアンケート」調査結果