

毎年6月は『食育月間』・毎月19日は『食育の日』です。

～今日のご家族や友人と楽しく食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。～

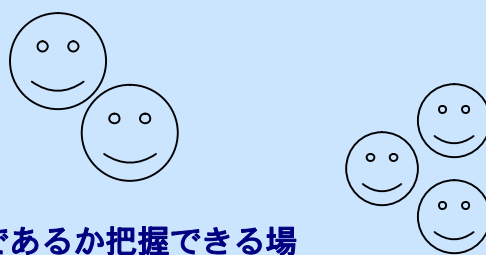
平成17年に「食育基本法」が施行され、『食育』の浸透と一層の定着を図るために、毎年6月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』と定められました。

『食育』について思い浮かべると、バランスのとれた食事をする、野菜を食べるなどのイメージを持たれる方が多いのではないのでしょうか。しかし、「ご家族や友人と楽しく食卓を囲む」ことも『食育』のひとつであり、とても大切な意味があります。今回はその意外な大切さに注目してみたいと思います。

意外！？みんなで食事をする大切さ！

ご家族や友人と食卓を囲むことは、ただ栄養を補給するだけではありません。
次のようなとても大切な意味があります。

- ・食事のマナーを学ぶ場
- ・食べ物について考え、学ぶ場
- ・社会性を身につける場
- ・心の満足を得られる場
- ・お互いに何を考え、どんな体調であるか把握できる場
- ・日に三回の食事の時間が定まりやすく、生活リズムを整えられる場
- ・コミュニケーション能力を身につける場

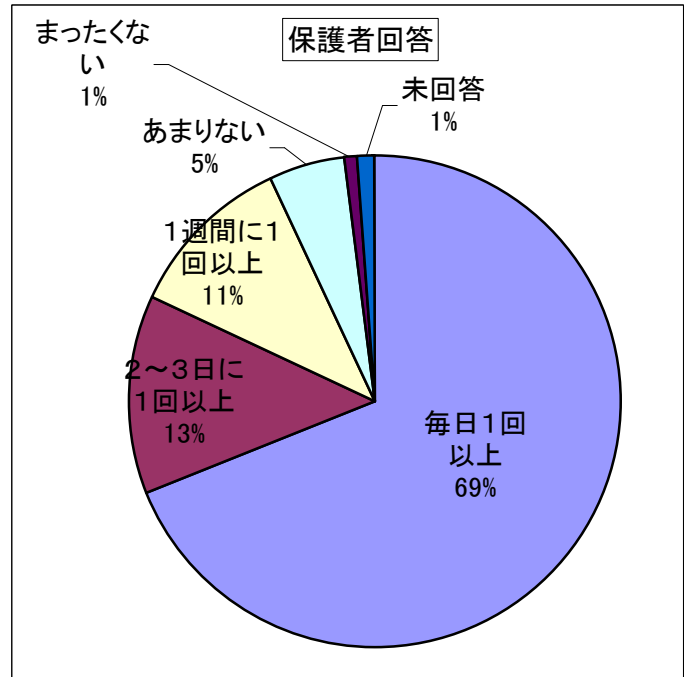
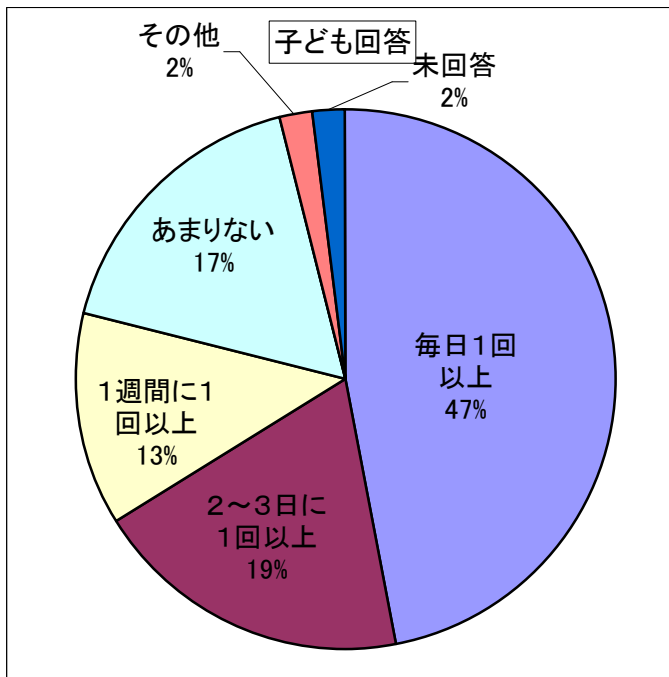


子どもたちが大きくなり、仕事での付き合いや、友人や恋人との関係を築いていくにあたって、とても重要な経験ではないでしょうか。

家族そろって食事をしていますか？

平成17年に登米市内で行われた調査から、こんな結果がわかりました。

家族そろって食事をするのは、どれくらいですか？



※出典：食育推進実行委員会「平成17年度調査登米の食に関する実態調査報告書」

調査対象：登米市内の小学5年生、中学2年生の全児童・生徒及びその保護者

「子どもたちの回答」と「保護者の方の回答」に差のある、興味深い結果が示されました。みなさんはどう思われますか。

もしかすると、「家族」の意識の違いもあるのではないのでしょうか。

例えば、同じ家にいるのにおじいさんとおばあさんは別で食べている、お父さんは仕事で帰りが遅いからなど、保護者の方にとっては「仕方のない事情」であっても、子どもたちはそうは思っていないのかもしれませんが。

一人ひとり生活時間が異なりますから、なかなか食事の時間を合わせることは難しいと思いますが、愛する人のために1日1回時間を調整してみてはいかがでしょうか。

参考 HP：(財) 食生活情報サービスセンター
野菜等健康食生活協議会

<http://www.e-shokuseikatsu.com/>
<http://www.v350f200.com/>

問合せ先：tmthbsk@pref.miyagi.jp