

## 食育ってなあに?

みなさんは「食育」って聞いたことがありますか？  
食育とは、私たちが「食」について学び、「生きる力」を育てていくことです！

食べることも勉強なんだね！  
どんな力が身につくの？

へえ！

どうして食育が大切なの？

毎日元気な過ごしたり、将来も健康でいられるようになるためだよ！

これが生きる力か...

どんなことを学ぶの？

食育では、こんなことを学びます

- 食べもののえいようやはたらきを知る
- バランスのよい食事のとり方を学ぶ
- 食事のマナーや衛生について学ぶ
- 食べものを育てる人や地域のことを知る

たとえば...

残さず食べて、食べものを大切にしよう！

いただきますや「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとる！

家族や友だちと、食事の時間を大切にしよう！

私たちに、今できることはあるの？

もちろん！

毎日の生活の中で、できることから始めてみよう！

### 食育で身につく力

- 食べものをえらぶ力**  
自分にとって何がよいか考えて、選ぶ力を育てよう！
- 心と体の健康をつくる力**  
バランスのよい食事や、心も体も元気になる力を育てよう！
- 食べものに感謝する心**  
命をいただくことや、作ってくれる人への感謝の心を育てよう！
- 食文化を未来につなぐ力**  
日本の食文化や地域の食を大切にする心を育てよう！

**まとめ**

食べることは、**未来の自分**をつくること！  
みんなで「食」を大切にして、元気な毎日を送ろう！

**レッツ食育!**