こめっこ

～学校給食だより～

食育月間特集号

令和6年（2024年）6月号外

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

●「生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、**家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要**です。

第2期 米子市食育推進計画

基本理念

「食で育む健やかな体と心、食でつなぐ人とまち、いきいき米子」

市民一人ひとりが食の大切さを認識し、食を楽しみながら、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる力を育むとともに、食を通した人やまちとのつながりを深め、米子のまちでいきいきと充実した暮らしができることをめざします。

基本目標１

生涯を通じた、体と心の健康を支える食育の推進

基本目標２

食文化を継承し、環境に配慮した食育の推進

食育（しょくいく）ってなぁに？

生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎であるとともに、健全な食生活を実践できる人間を育てていくことです

米子市健康対策課

全世代共通

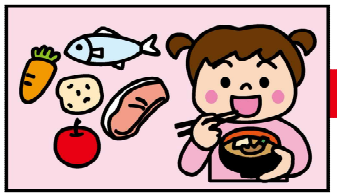
・食を通じたコミュニケーションの推進
・食育を推進する環境づくり

ライフステージ別に見る食育の取り組み

妊娠・乳幼児期

・食習慣の基礎づくりにつながる知識の普及
・基礎的な食習慣を育てる支援

学童・思春期

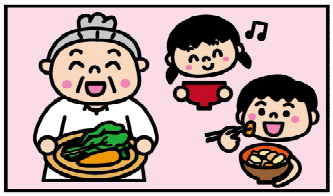


・食に関する指導の充実と体験活動の推進
・家庭・地域との連携

青年・壮年期

・健康づくりのための健全な食生活に関する知識の普及
・健康的な食生活の実践の支援

高齢期



・健康寿命延伸にむけたフレイル予防のための食育推進

・買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
・地元の食材を食生活に取り入れる

・家族や仲間と楽しく食卓を囲む
・環境に配慮した食生活を実践する

・地域の郷土料理や行事食を味わう

こんなことも食育です

―　米子市教育委員会―