

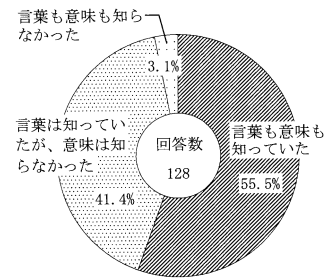
健康あんぱち21

“食育”という言葉や意味をご存知ですか？

平成22年「健康と食育に関する意識調査」によると、「食育」という言葉や意味を知っている1歳6か月児・3歳児の親の割合は、右のとおりでした。

最近では『食育』という言葉は、テレビや新聞などでもよく聞かれるようになりました。しかしながら、意味まで詳しく知っている方は少ないようです。

『食育』とは、様々な経験を通じて「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をいいます。



資料：平成22年「健康と食育に関する意識調査」

子どもたちにつけてもらいたい“5つの力”

○食べ物を選ぶ力

親子で一緒に買い物に行き、いろいろな食材を見て、手にとってみることで旬の食材や体に良い食べ物を選ぶ力をつけましょう。

○味がわかる力

食材そのものが本来持っている「味」や「おいしさ」が正しくわかる味覚を育てましょう。

○料理をする力

五感を使い、子どもの創造力、集中力、計画性を育みましょう。

○食べ物の命を感じる力

食べ物はどれも自然が育てた生命です。命を食べていることを知り、食べ物や自然への感謝の気持ちを知りましょう。

○元気な体がわかる力

早寝・早起きをして、1日3回の食事をきちんととり、歯みがきや運動も忘れずに、いつも健康な生活のリズムを意識しましょう。

学校や保育園などにおいても食育に取り組んでいますが、ぜひ家庭において親子で食育に取り組んでみてください。

介護予防教室のお知らせ

介護保険制度では、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方を対象として、4月に安八郡広域連合から、皆さんへ「基本チェックリスト」を送付します。

安八町で開催予定の介護予防教室は次のとおりです。申し込みは随時受け付けています。

○健康に自信のある方は…健康大学「食と健康づくり講座」

開催日程 平成24年4月～平成25年3月（全36回 水曜日・午後）

○健康に少し自信のない方は…「椅子ビクス」

開催日程 平成24年4月～9月（全12回 木曜日・午後）

○指先を使って物作りをしたい方は…

「いきいきサロン」

開催日程 平成24年4月～平成25年3月（全44回 毎週木曜日・午前）

「竹馬の友」

開催日程 平成24年4月～平成25年3月（全43回 毎週木曜日・午前）

【申し込み・問い合わせ先】 民生部福祉課（内線241）