食からひろがるみんなの笑顔

第3号

磯食だより

大磯の食育情報

第2次大磯町食育推進計画を策定しました

町では、平成26年3月に「第2次大磯町食育推進計画」を策定し、「食から広がるみんなの笑顔」をめざす姿として、食の知識や正しい食習慣の普及、食を楽しむ心の育成、地産地消の推進、食の安全・安心などについて取り組んでいます。

『食べる力』が身体を作ること」を基本と考え、子どもへの取り組みについても力を入れています。

「食育」って？

食育は「食べる力」を育てるために、すべての世代の人にとって大切な取り組みです。家庭などで簡単に行うことのできる「食育」とはどのようなことでしょうか。

- **一日三食バランスよく食べる**…規則的な食生活が身に付き、健康を維持することができる
- **野菜を育てる**…食べ物を大切にする心が育つ
- **料理をする**…食材に愛着が沸く、食への関心が高まる
- **家族揃って食事をする**…食を通じたコミュニケーションがとれる

などがあります。

いつまでも健康で毎日を楽しく過ごすために、ご自分の食生活をこの機会に一度見直してみませんか。

6月は食育月間です！！

食育活動を広めるために、毎年6月は食育に関する様々な取り組みが全国で行われています。町では6月8日(日)に「ファミリークッキング教室」を行います。

「共食(きょうしょく)」って？

共食とは、1人で食べるのではなく、家族やお友達、地域の人、職場の人など、誰かと一緒に食事をすることです。

共食の良いところ

- 楽しい雰囲気の中で、おいしく食べられる。
- 食事のマナーが身につく。
- 協調性が育める。
- 苦手なものでも食べてみようかなと思うなど、食の幅が広がる。
- 食文化が継承される。

反対に、1人で食事をすることを「孤食(こしょく)」といい、心身の健康や食行動、食事内容に悪影響を及ぼすことがあると言われています。

町では毎月19日の「食育の日」と第1日曜日の「ファミリーコミュニケーションの日」を「共食を考える日」としています。

食から人とのつながりを考えてみませんか。

▲国府保育園での給食

あなたはどっち？

Aさん

家を出る1時間前に起床し、ご飯と納豆、みそ汁など和食を中心とした朝ご飯を食べて出勤します。職場ではいつも元気な挨拶で、仕事も集中して行うことができているようです。

Bさん

家を出る10分前に飛び起きて何も食べずに出勤します。ダイエットにもなると思っているようです。でも午前中はあまり元気がありません。

私たちは寝ている間もエネルギーを使い、エネルギー切れ(空腹)の状態で朝を迎えます。

Bさんのように朝食を抜くと、午前中のエネルギーが不足するだけでなく太りやすくなります。次に食べる食事が食べ過ぎになったり、飢餓状態と感じた体はいつもよりエネルギーを体に溜め込もうとするからです。