

毎月19日は「食育の日」です！

みんなでできることから取り組みましょう

ライフステージに応じた食育の取り組み ステージ3～小学生～

学童期は、身体が大きく成長するとともに、身体能力も飛躍的に向上する時期です。ただ成長には個人差があるため、標準値にとらわれることなく、成長過程を見守ることが大切です。また、自分でできることの幅が大きく広がり、理解力も高まることから、正しい基礎知識を学ぶ機会や体験の場を増やすなどし、健康や安全などに関心を持たせる工夫が必要です。

目 標

- 家族そろって規則正しい生活リズムを整えよう。
- 望ましい食習慣を身につけよう。
- 食を大切にすることを育てよう。

ライフステージに応じた食育の取り組み ステージ4～中学生～

大人になるための通過点として重要な時期ですが、身体の成長に心の成長が追いつかないなど、多感で難しい年ごろでもあります。理解力や行動力は格段に向上するので、心身の健康と食の関わりに対する正しい情報をしっかり伝えることが大切です。

目 標

- 心身の健康と食生活の関係について正しく理解しよう。
- 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やそう。
- 食品の生産、加工、流通の仕組みについて理解しよう。
- 日本型食生活＊の良さとともに郷土食や行事食＊に関心を持とう。

盛岡市では、平成25年1月に第2次盛岡市食育推進計画を策定し推進しています。

平成21年9月には、毎年6月と10月が「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を
目標として市民総参加の食育を推進しています。