

「食育って？」

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、生涯を通じて健全な食生活ができる人を育てること。

こんなことも立派な食育！

- ◇ おいしく食べる
- ◇ 食べ物を話題にする
- ◇ 誰かと一緒に食べる
- ◇ 食事作りや準備に関わる

ニコッとキッチンを観ることも食育！

普段何気なく
やっていることも
食育のひとつ



食育と聞くと、「難しそう」「大変そう」「特別なことをしないとイケないんじゃないの？」そんなイメージをお持ちの方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。

日常の中で何気なくしている「おいしく食べる」「食べ物を話題にする」「誰かと一緒に食べる」「食事作りや準備に関わる」ことも立派な「食育」です。

ニコッとキッチンを観ることも食育！食育まめ知識を読むことも食育！皆さんも食育ができていますね！