



辞書にも載っていない 「食育」ってなあに

「食育」という言葉を辞書で引いてみてください。最近もてはやされている「食育」という言葉ですが、国語辞典にも広辞苑にも載っていません。そのため「食育」という言葉は造語だと思っている人も多いと思います。しかし「食育」は明治30年代にすでに使われていた言葉で、しかも「知育」「徳育」「体育」以上に重要視されていました。ところが、どういうわけか時代の流れの中で見えなくなってしまっていた言葉なのです。

いま、飽食の時代を迎え、食に関する情報の氾濫や食習慣の乱れなど、子どもからお年寄りまで私たちすべての「食」を取り巻く環境が大きく変化し、良い食環境を整えることが大変難しくなっています。そして、この食環境の変化がいま起こっている様々な社会問題につながっているとわれ、「食育」という言葉が再認識されてきました。

いまさらですが

「食育」ってなあに？

「食育」は、心身の健康の基本となる食生活に関する教育です。食べ物を選ぶ力や食べ方など「食」に関する様々な知識を身につけて、心身ともに豊かな生活を送る力をつける教育のことを「食育」と言います。

「食育つる推進プラン」を

推進しています！

生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、平成17年6月、国において食育基本法が制定されました。

市では、平成18年3月策定した「第5次都留市長期総合計画」の分野別計画において「分野Ⅴ 健康ではつらつと暮らせるまちづくり ウェルネスアクションつる」を掲げ「生涯にわたる健全な食生活の維持のための食育の推進」を市の進める重要な施策として位置づけるとともに、市民の方々を中心に「食育つる推進プラン策定委員会」を組織し、平成19年3月「食育つる推進プラン」を策定しました。

朝食は欠かさず食べよう

「就寝が遅く朝が忙しいから」「痩せてカッコよく、綺麗になりたいから」などの理由から朝食を食べない人がい