



様々な食育が行われています！

2ページ/沼津の海でとれたテングサを使って、親子で作ったところてんを味わう。自分で作ったところてんのおいしさに思わず笑顔に。
 上/西浦のみかんを自分たちの手で収穫し、そのみかんを機械で絞る。できたてのみかんジュース、早く飲みたいな。
 右/市内の小学校でいも植えをする子どもたち。



食育からはじまる

沼津の元気

食育推進計画ができました！

私たち人間が生きていくためには、「食」は欠かすことができません。しかし、近年、食をめぐる環境が急激に変化しています。朝食を食べない人が増加し、また不規則な食事、栄養の偏りなどからくる生活習慣病の増加、過度のダイエット、食の安全性、食料自給率の低下など、様々な問題や課題が生じています。

また、日々の暮らしが豊かになるとともに飽食の時代になり、私たちは日々の生活の中で生命を育む食の大切さを忘れがちです。今回は、健康な心と体を育む「食育」について考えるとともに、「沼津市食育推進計画」について紹介します。

◎健康づくり課
 ☎0555・9511・3480



食育を知ろう！

ここでは、食育の基本について、ご紹介します。

そもそも、「食育」って何？

食育とは、食に関する知識を学び、自らの「食」を自分で選ぶ判断力を身につけるための取り組みのことです。国が平成17年に定めた「食育基本法」では、「生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの」と位置付けられています。

食育はすべての基本

食育という言葉と考え方のルーツは古く、明治時代にはすでに存在していました。明治期の作家、石塚左玄は、著書の中で、「体育・智育・才育はすなわち食育にあり」と述べています。つまり、世の中の基本は食であり、人の心身は食によって作られると、食育の重要性を訴えました。

意外に知られていない食育

このように、食育は古くから大切なこととして考えられていますが、市が平成19年に行った市民意識調査では、「食育」という言葉も意味も知っていたと答えた人は、全体の約54%でした。つまり、半数近くの人は食育という言葉やその意味を知らないという結果になっています。

しかし、「食育」に関心がありますか」との質問には80%以上の人が「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えていることから、食育への関心は高いことが伺えます。

より多くの人に食育の大切さを知っていただくため、次ページでは、食育の効果について考えます。

