



「いただきます」

「今日学校で

こんなことがあったよ」

どこにでもありそうな

家族だんらんの食事の風景。

それが今、どこにでもある

話ではなくなってきました。

また、朝食を欠食する人が

増えています。

そういったことに疑問を

持つことから今回の特集

「食育」はスタートしました。

子どものころの食習慣が大切

「食育」の重要性

私たちを取り巻く「食」の環境は時代の流れとともに、大きく変化しています。スーパーへ行けば豊富な食材が手に入り、いつでもどこでも手軽に食べられる環境、あふれる食の情報など、現代の食生活は一見、満ち足りているかのようには思えます。しかしその一方で、大人の病気であった生活習慣病が子どもの世界にまで広がり、

「疲れた、だるい」を連発する子、「キシヤスイ子」の出現など食生活の乱れによる体や心のトラブルが問題になってきました。

このような時代の子育ての中で、「食育」の重要性が叫ばれているのです。

「食育」とは、私たち一人ひとりが自分の健康を守り、豊かで健やかな食生活を送る能力を育てようというものです。例えば、自分に

とってどんな食べ物が必要かを選択する能力を身に付けることや、家族で食卓を囲むことで食事のマナーや食文化を学ぶ機会も生まれます。

幼いころに作られた食習慣は、その人の将来の食生活に大きく影響し、一生の体と心の健康を支える大切なものといえるでしょう。

食育基本法が成立

食の安全に対する国民の関心が高まっていることや、食習慣の乱れが社会問題化していることに対し、家庭や学校での食生活を改善し、国民の健康増進を目指す「食育基本法」が6月10日に成立しました。同法は食育について「健全な食生活を実践する人間を育てる」などとし、望ましい食生活の実現に努めるよう国民に求めるものです。