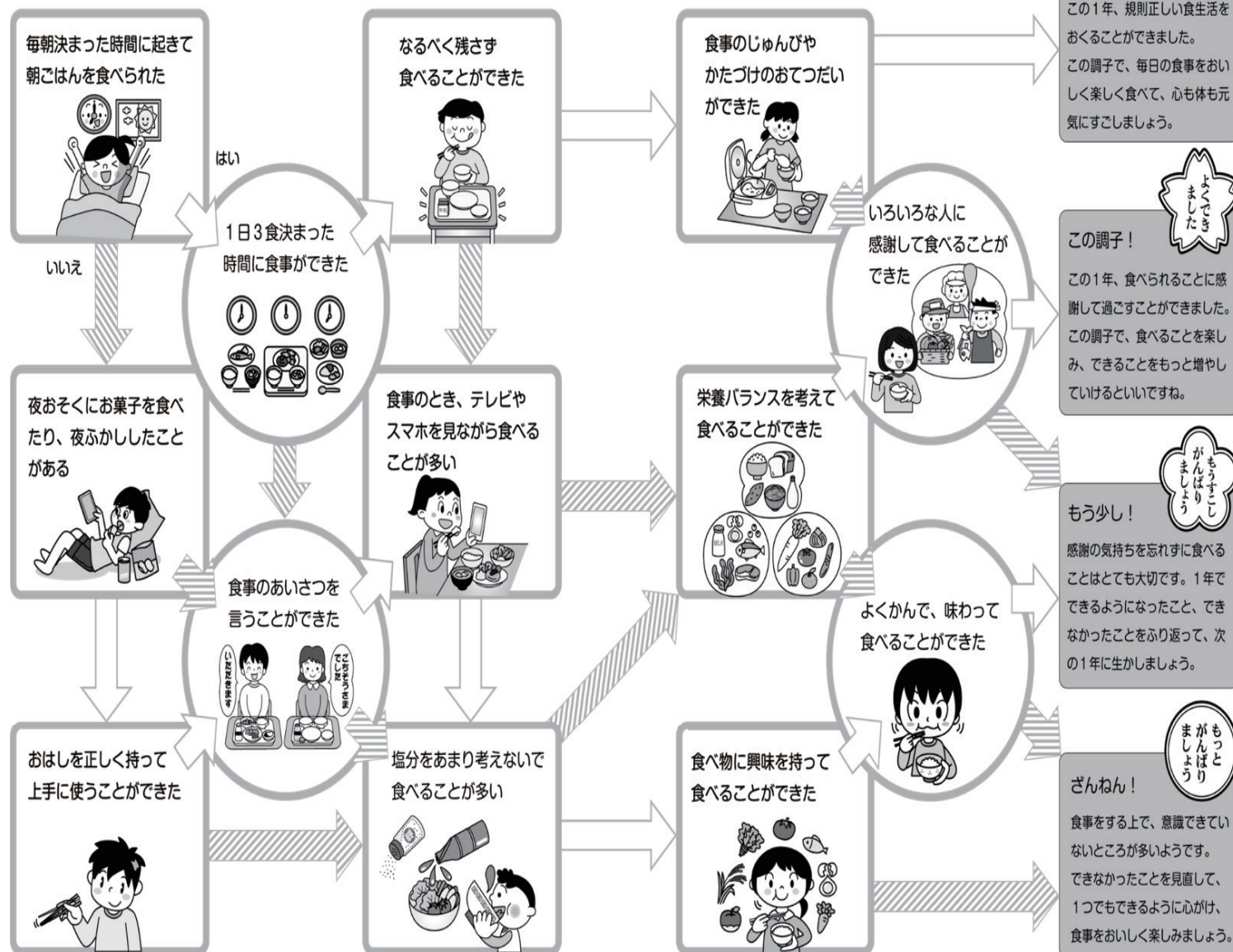


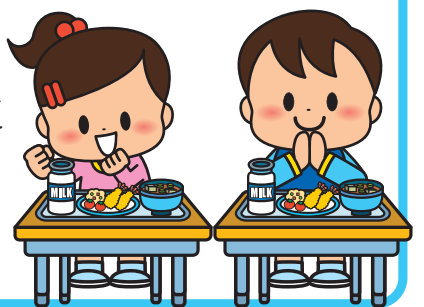
# ねんかん しょくせい かつ 1年間の食生活をふり返ろう！

★「はい」は → 「いいえ」は ⇨ の矢印にそって進みましょう。



## 学校給食の7つの目標

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



### 「食育」とは？

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

### 食育で育てたい「食べる力」とは？

生涯にわたって、食べる力=生きる力を育てましょう。

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心



毎年6月は  
「食育月間」

毎年10月は  
「ひょうご食育月間」

毎月19日は  
「食育の日」

「食育月間」の期間中は、全国各地や尼崎市においても食育をテーマとした多くの取組やイベントを実施します。「食育月間」や毎月19日の「食育の日」には、自分や家族の食生活を見直す機会とし、ぜひ食育に取り組んでみてください。