

**保健**

栄養士だより

■問い合わせ 保健福祉課 保健衛生係 ☎ 476-1111 (147)

『食育』とは・・・

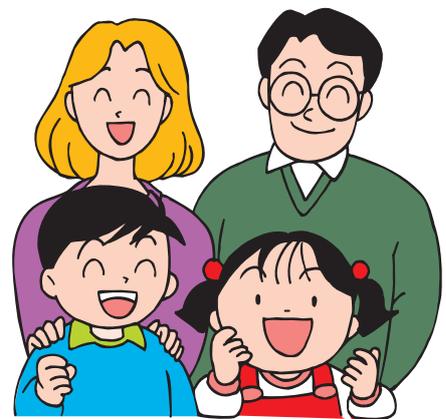
『食べる』ということは、より良く生きるためにはたいへん重要で、欠くことのできないものであります。そして食材に関しても、より『安心・安全』なものへの志向が高まってきております。

そのようななかで、地元で生産されたものを地元で消費するという『地産地消』へ大きな期待が寄せられています。地元商店・直売所や大型スーパーでも『地産地消コーナー』の設置が多く見られるようになりました。私たちの食卓にも『安心・安全』で新鮮な食材が並ぶようになり季節感が一層増したように感じます。更には、学校給食や保育所給食への利用も高まっており、身近な食材をふんだんに使った郷土料理メニューを積極的に取り入れることで、地域性に富んだものとなっております。

さて、子ども達の食環境はどのようになっているのでしょうか？伝統的に主食であるご飯を中心の朝食は、簡単に準備できるパン食に変わってきています。テレビの深夜番組や塾通いなどの影響により夜型の生活になった結果、朝は食欲のない子ども達が見られようになりました。そして、朝食を食べない子ども達も増えてきました。家族のライフスタイルの変化の一方で、コンビニエンス・ストアなどの普及により、24時間いつでも自分の食べたい時に、食べたいものだけを食べられるようになりました。家族で食卓を囲み、食事をする機会が減少し個食や弧食が増加してきています。

このように、子ども達を含め私たちの『食』には、様々な問題があります。私たち自らが『食』について考え、判断する力を身につけるための『食育』が必要となっているのです。食育基本法（平成17年7月施行）の中で、食育の意義として、特に子ども達に対しては「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育んでいく基礎となるもの」としています。また、食育とは『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることであるとしています。『食育』は子どもの『食を営む力』を培うためであり、大人側が一方的に教え込むものではありません。『食』を通して、子ども一人一人の好奇心あふれる探検・発見する姿を大切に、それを温かく見守り、的確に援助していくことが重要です。次世代を担う子ども達への『食育』は、それを取り巻く大人たち、地域社会全体の活力になっていくでしょう。

毎月19日は『食育の日』です。家庭で・学校で・社会全体でそして自分自身でも『食』について考えてみましょう。更には、郷土の自然や食材の豊かさを含めた『食文化』を子ども達に伝えていきましょう。



**保健**

保健福祉課からのお知らせ

■問い合わせ 保健福祉課 ☎ 476-1111 (130・132)

10月からインフルエンザワクチンの予防接種が始まりました。料金（自己負担額）は、次のとおりです。

	町内の医療機関	曾於地区内 (曾於市・志布志市)	曾於地区以外の県内
生活保護を受給している方	無料	無料	無料
65歳以上の方	500円	500円	500円
65歳未満の方	2,500円	2,500円	接種地の市町村でそれぞれ定める料金

65歳以上の方については、町より2,000円の助成がありますので、医療機関の窓口では差額の500円をお支払いいただければ結構です。