# 給食だより　1月

国見町給食センター

新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、この一年も健康で元気に過ごしましょう。
今年も楽しみな給食の時間になるよう、おいしい給食の提供に努めて参りたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

## 感謝の気持ちで食べよう

学校給食週間

（1月24日から30日まで）

にちなみ、食べ物を生産する人たちや給食作りに携わる人たちの仕事について考えてみましょう。

**感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？**

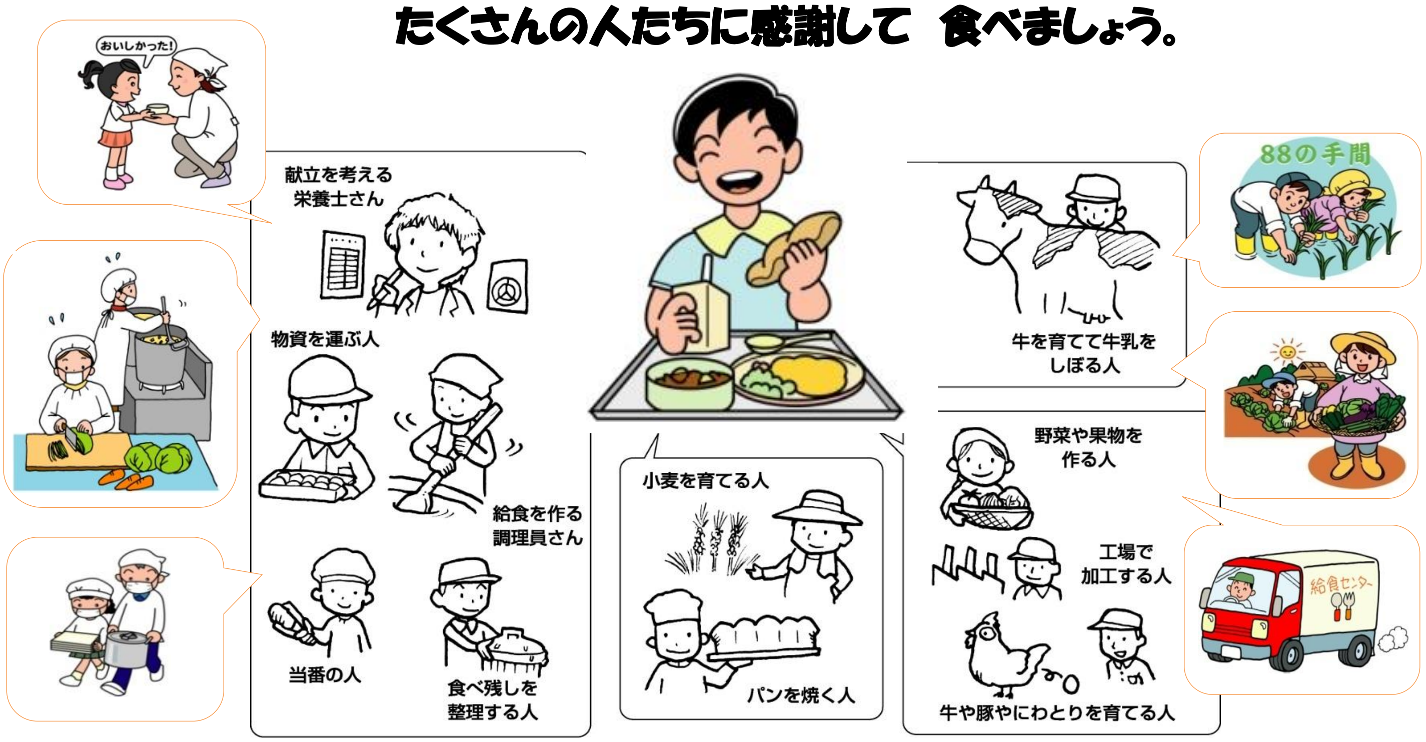
「いただきます」とは…

食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…

「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりませんでした。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとう」という意味です。

## たくさんの人たちに感謝して　食べましょう。



# すべては"食"から！！

## ～「食育基本法」制定～

日本は世界一の長寿国で、とても食べ物にめぐまれた国になりました。その反面、朝食抜きなどの不規則な食生活や、カロリーの過剰摂取、過度のダイエットなどの「食」と「健康」の関係が問題になり、かつて「成人病」といわれていた「生活習慣病」が、今や子どもにまで及んでいることはとても心配です。さらに輸入食品にたよる食生活は、食品の安全性の問題を抱えつつ、食料自給率の低下をも招いています。

これらは、まさに日本の将来が危ぶまれる状況と言っても言い過ぎではありません。

そこで、食育に関するいろいろなことを国で総合的かつ計画的に進めて、健康で文化的な国民の生活と、豊かで活力のある社会の実現を目指すことを目的として「食育基本法」が制定されました。

## 食育基本法

### ○いつできたの…？

平成17年6月10日に成立し、平成17年7月15日から実施されました。

### ○目的は…？

国民が生涯にわたり健全な心身をつくり、維持し、豊かな人間関係を育てることができるようにするための**「食育」**を総合的・計画的に推進するためです。

### ○なぜできたの…？

**～この法律が制定された背景～**

1. 「食」を大切にする心の欠如
2. 栄養のバランスの偏った食事や不規則な食事の増加
3. 肥満や生活習慣病（がん・糖尿病など）の増加
4. 過度な痩身思考
5. 「食」の安全上の問題の発生
6. 「食」の海外への依存
7. 伝統ある食文化の喪失

このような状況は、私たち個人の問題というだけでなく、わが国の社会全体の問題として放置しておくわけにはいきません。

そこで、これらを解決するための対策として、国民運動として「食育」を強力に推進するための法律が制定されたわけです。

「食」を通じて健全な心身を培い、
豊かな人間関係を育もう。

### ○食育って何…？

私たちの心も体も「食」の上に成り立っています。食育基本法では「食育」を次のように位置付けています。

① 生きるうえでの基本であって、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきもの。
※知育～知識をみがき、知恵を増すための教育。
※徳育～道徳的な判断力や実行力などを養う教育。
※体育～健康な体をつくるための教育。

② さまざまな経験を通じ「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。

### ○どんなことをするの…？

一人ひとりが「食」について学び、考え、判断し、行動できるようになるための「食育」を、関係省庁、都道府県や市町村、教育・医療・栄養・健康関係者、生産者、食品事業者、消費者の団体など、さまざまな人びとの協力を得て、家庭、学校、地域などで国民運動として広げていこうとするものです。この法律では「国」や「地方公共団体」などが取り組まなければならない役目を明確にしていますが、具体的な取り組みは次のようになります。

○家庭では…　子どもの「食」に対する関心の育成、健全な食習慣の確立など。
○地域では…　保健所・市町村における栄養指導など。
○農山漁村では…　農林漁業体験、食文化の継承など。
○教育現場では…　学校給食や総合的な学習の時間を利用した生産者との交流や体験活動など。
○食品事業者による製造、加工、流通、販売や外食などに関する食育の取り組み。
○国・地方公共団体によるシンポジウム・イベントの開催、ボランティアへの支援など。

皆さん、「食育」って、とても興味深いものでしょう！

さあ、身近な「食育」に関するイベントや、さまざまな取り組みに積極的に参加し、健康で活力にあふれた豊かな人生と素晴らしい未来をGETしましょう！　学校給食の担当者としても、精一杯協力させていただきます！