

# 食育基本法について

(平成17年7月15日施行 法律第63号)

## ○その目的は何ですか？

この法律の目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにあります。

## ○そもそも「食育」とは

○生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎。  
○「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。

## ○この法律がつくられた背景は

「食」をめぐる様々な問題について、主なものを挙げると、次のとおりです。

- ① 「食」を大切にする心の欠如
- ② 栄養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(糖尿病、高血圧など)の増加
- ④ 過度の痩身志向
- 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

これらの問題解決の抜本的な対策として、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ました。

# このような取組が進められます

## 1 家庭における食育の推進

保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ります。

## 2 学校、保育所等における食育の推進

学校、保育所等において、魅力ある食育を推進し、子ども達の健全な食生活の実現と健全な心身の成長を図ります。そのため、学校や地域の特色ある学校給食の実施、様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進等を図ります。

## 3 地域の食生活改善のための取組推進

地域において、栄養、食習慣、食料の消費に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防します。

## 4 食育推進運動の展開

国民、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者などによる民間団体等の自発的な食育活動の全国展開を図ります。

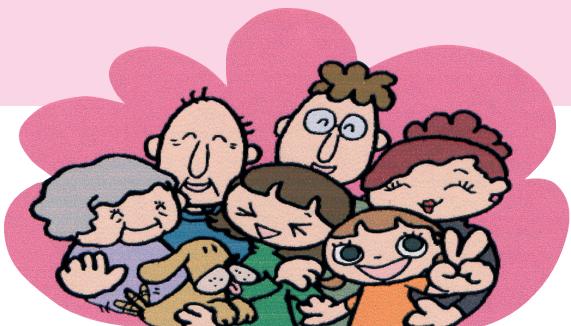
## 5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

## 6 食文化継承のための活動への支援等

伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等伝統ある優れた食文化の継承を図ります。

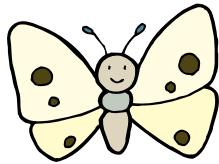
## 7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

あべこは食がら



# 学校における 「食に関する指導」

～学校教育活動全体で取り組みます～



## 特別活動 学級活動の中で

給食時間では指導しにくかったり、まとまった時間をあてて指導する必要のある「食に関する指導」の内容などがあります。

## 教科の中で

教科のねらいと関連付けて指導できるもの、工夫次第で教材として活用できるものがあります。  
(次のパネル参照)



## 保健指導の中で

全体、個別の健康問題に対して健康な生活が実践できるような食生活のあり方を指導します。

## 給食時間の中で

学校給食は年間180回程度実施されています。この中で、学校給食を「生きた教材」として、意図的、計画的にくり返し具体的な指導ができます。

## 総合的な 学習の時間の中で

食は身近な生活の中で見つけやすい課題であり、多くの教科を総合する性格があります。また、地域と一体となった学習が実施できます。

## 学校行事の中で

給食に関する意識を高めるなどの健康に関する行事を活用して、給食指導を総合的に発展させることができます。

# 家庭・地域との連携

# 各教科における 「食に関する指導」

各教科の学習内容から、いくつかの例を紹介

## \*体育科・保健体育科

毎日を健康で過ごし、体をよりよく発達させるためには、食事・運動・休養及び睡眠の調和のとれた生活をすること、栄養の偏りのない食事など、望ましい生活習慣を身に付ける必要があることを学習します。



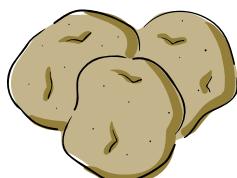
## \*家庭科・技術家庭科

日常の食事に関心を持って、調和のとれた食事のとり方や日常よく使われる食品を用いた調理を学習します。日常とっている食事を見直し、健康を保持増進するためには、バランスよく食事をとることが大切であることを学習します。

## \*社会科

食材として使用されている物資の交流、食の歴史などについて学習します。

そのことにより、自分たちの食生活が、歴史的・地理的に多くの人々に支えられていることが分かります。



## \*理科

身近な植物を育てるという理科の学習経験が、食品への興味・関心につながっていくことになります。

逆に、食品に使われている植物を知ることにより、根や葉の構造などについても関心を持つようになります。

# 朝は「いってきます」の前に 「いただきます！」

## 朝ごはんを食べると.....



朝ごはんの  
香りが  
食欲を  
高めます！

脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけです。  
脳は、睡眠中も活動しているので、朝はエネルギーが不足し、低血糖の状態になります。

そこで、朝ごはんを食べると、脳へエネルギーが補給され、脳の働きが活発になります。

家族でいっしょに食べると  
さらに、パワー・アップ！！

脳

脳にスイッチが入り、すっきり目覚めます。  
学習の集中力もアップ！！

体

体温が上がり、体にスイッチが入ります。  
すると、体の代謝が活発になり、元気に活動できるようになります。  
さらにお腹にもスイッチが入って、胃腸の調子がよくなり、便秘を予防します。

心

気持ちが安定し、やる気がモリモリ出てきます。  
イライラしたりすることもなくなります。