



気軽に楽しい
おいしい「食育」を！
栄養教諭 池田 和江先生

「食育」は一言で言えば『経験』です。食べる・料理をする・育てる・家族や仲間と楽しく食べる・選ぶ・買う等、食に関わるすべての経験が「食育」です。学校で学習する教科と違い、難しいものではありません。

しかし、「食育」はあらゆる教科に関係し、食べ物を通してすべての教科の学びを深めることができるだけでなく、あらゆる教育活動の基となり、「生きる力」を育んでいます。

「食育」は楽しく、おいしく、そして繰り返し行われる「経験」です。私は毎日の家庭の食事だけでなく、学校給食が子どもたちの良い「経験」となるような給食作りを心がけています。

子どもたちはもちろん、大人も生涯健康で過ごすために、みんなで気軽に「楽しい」「おいしい」食育を行ってみませんか。



【PHOTO】

- 1 収穫した稲を担ぐ様子
- 2 田植えの楽しさを実感



食について学ぶということは、
食材・人・伝統・地域＝東秩父村を知ること

