



# 命に、感謝を込めて。

## 命

の恵みや、人に感謝をする気持ちを育むことは、とても大切なこと——。食を通じて子どもたちだけでなく、大人も同様です。

食育によって身に付けたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しみを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。

毎日、顔を合わせて食事をすることも食育の一つ。例えば食事の時に、子どもの表情が「いつもと違う」「元気がない」など、変化を感じ取ることができれば、かもしれません。家族で食卓を囲む機会を増やすことも、食育と言えます。

これらは、子どもたちから家庭や学校、地域などで学び、身に付けていくもので、大人になってもずっと、育み続けていくものです。大人には、そうした食の知識・経験や日本の

食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

三芳町は東京から近いにも関わらず、農業が盛ん。生産者が身近な存在だから、子どもたちは、地域に誇りを持つことができ、大人は新鮮で美味しい野菜を都内に比べて安く手に入れることができます。

その背景には地域のため、人のために尽力する人、そして失われた命があり、私たちは今を生きていくことができるのではないのでしょうか。

食べることは命をいただくという。動物の命と、食に携わる人たちにすべてに、感謝の気持ちを込めて「いただきます」の言葉を——。



## 毎月19日は食育の日

毎年6月を「食育月間」とし、食育推進を行っています。また、毎月19日は「食育の日」。その日は特に、食育とは何かを考えてみてはいかがでしょうか。