

心とからだ

はちおうじの食育

を育てる

食育はなぜ必要？

「食」は、子どもたちが健やかに成長していくための基礎であり、生きる力の源になるものです。特に、学齢期は食習慣の確立期といわれ、生涯の健康を左右する大切な時期です。

食育には、家庭が重要な役割を果たします。食の習慣は、毎日の食卓を囲んで伝えられ、引き継がれていきます。

八王子市では学校における食育の充実とともに、家庭における食育を推進しています。家庭でできる取り組みを今から始めましょう。未来を担う「はちおうじっ子」たちが、健康な心と体で自立した社会人として生きていくことができるように願っています。

平成24年4月 八王子市教育委員会

「食育」の主役は家庭！一緒に取り組んでみませんか

生活のリズムを整えよう



健やかな生活リズムは朝食から、きちんと朝ごはんを食べよう

早寝・早起きで生活リズムを整えよう

家族で話しながら食事をしよう



食卓を囲んでの家族団らんを大切にしよう

会話の中で食文化や食事の知恵を伝えよう

家庭でできる

食育

4 アクション

食事のマナーを身につけよう



感謝の気持ちを込めて、食前・食後のあいさつをしよう

正しい箸使いで、行儀よく食事をしよう



お手伝いをさせよう



役割をもち、買い物や食事の準備・片付けにかかわろう

家族や仲間のために食事を作る喜びを味わおう





学校では、知育・徳育・体育とともに食育を推進しています！

学校での食育



はちおうじっ子

食育目標

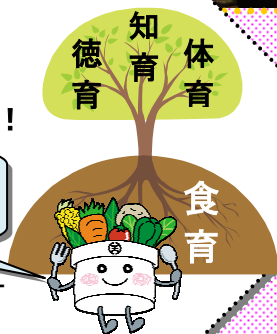


食育は

知育・徳育・体育の基礎！

「ぼくが、子どもたちの
成長を支えるよ！」

はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」



自分でお弁当を
作ることができる子ども

小・中学校の9年間を通して、
自分の健康を考えたお弁当を
作れる子どもを育てます。



家庭では、

家庭での食育チェック！

家庭の役割

食に関する・・・

文化

習慣

知識

感謝

マナー

伝え引き継いで
いきましょう！

	「はっちくん」の食育 チェックリスト	
1	食事の支度や片付けなど、 お手伝いをさせていますか？	☐
2	お子さんと一緒に調理する 機会をもっていますか？	☐
3	季節の食材や、行事食などを 食卓に取り入れていますか？	☐
4	主食・主菜・副菜のそろった 食事をしていますか？	☐
5	「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをしていますか？	☐
6	正しい箸の持ち方や 食事のマナーを守っていますか？	☐
7	家族と話しながら 楽しく食事をしていますか？	☐
8	食事は好き嫌いなく 食べていますか？	☐

家庭での食育の取り組みを応援しています！参考となるホームページについて

農林
水産省

なぜ？なに？食育！！⇒<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>
子どもの食育 ⇒http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html

内閣府

食育推進 ⇒<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/index.html>

はちおうじ
食育ネット

ホームページアドレス⇒<http://www.hachioji-shokuiku.com>