



「家庭教育を実践する日」

# News Letter 令和7年7月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

## 「食べる力」 = 「生きる力」を育む食育

### 食育月間の6月を終えて

「食育」とは、様々な経験を通じて、食に関する知識と健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続きますから、子どもはもちろん、大人になってからも大切です。

誰かと一緒に食事をしたり、食材の収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、子どもと一緒に食について考え、行動してみませんか。例えば、今話題の「お米」について考えてみることも一つです。米の価格や種類、生産者や販売者の思いに触れることで、食への感謝、理解が深まりそうですね。

### 家庭でできる食育

食育にはさまざまなメリットがありますが、大切なのは「食事の楽しさを知る」ということです。食育も勉強やスポーツと同じで「楽しい」が出発点になれば、食事に対して前向きになれば、興味・関心が広がっていくことでしょう。楽しい雰囲気、子どもに合った対応ができる、それが家庭で食育を行うメリットです。家庭でできることを紹介します。

- ・一緒に食材を買いに行く
- ・一緒に食べる
- ・調理や準備、片付けを手伝ってもらう
- ・1日3食規則正しく食べる
- ・食事のマナーを教える
- ・野菜や果物を育てる

そして、保護者のみなさんが楽しそうに食事することが、子どもたちの安心と楽しさにつながっていくことでしょう。

### 特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

### ブラッシュアップした動画もおススメです！

「愛着」 「生活習慣」 「ストレス軽減」



<https://gifu-kateikyoiuiku.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

みんなで家庭教育

検索

### ●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。7月は8日、18日、20日、28日です。

### ●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは  
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

