

## (6)食育(しょくいく)

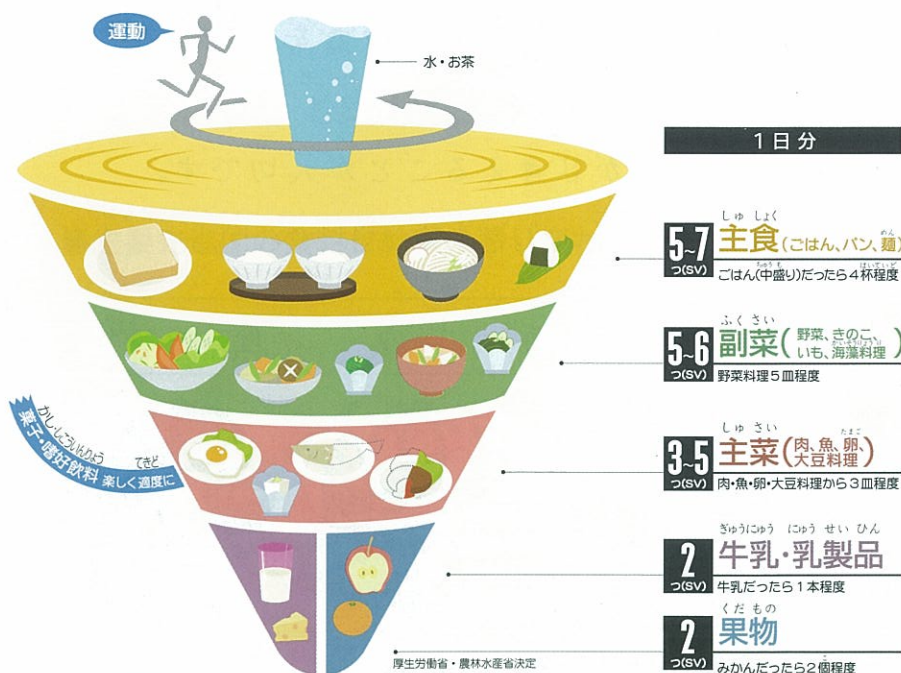
家族みんなでする毎日の食事は、健康な体をつくるだけでなく、食事の作法や自分たちの町や村の歴史を学んだりすることにも役立ちます。

最近、食事の大切さを学び、食事のとりかたや、食べ物の種類、食べる量などについて自分で考え、選ぶ力をつけるための「食育」への取り組みが、地域や学校で進められています。

また、バランスのよい食生活を送るために1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかを示した「食事バランスガイド」が作られました。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



バランスがくずれると、たおれてしまうという「コマ」をイメージしてつくられているんだ。



食育について調べてみよう!



料理例	
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺) 5-7つ(SV)	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5-6つ(SV)	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりなどの酢の物 = みそ汁 = ほうれん草 = ひじき = 栗のコンポート 2つ分 = 野菜の味噌汁 = 野菜のいため = いものにっころみ
<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 3-5つ(SV)	1つ分 = とんかつ = かつお = 目玉焼き1個 = 2つ分 = 焼肉 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺し 3つ分 = ハンバーグステーキ = しょうゆ焼き = 鶏のから揚げ
<b>牛乳・乳製品</b> 2つ(SV)	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
<b>果物</b> 2つ(SV)	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 柿1個 = 梨半分 = ぶどう串刺し = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## (7)農業や農村のいろいろな役割

食べ物をつくることだけが、農業や農村の役割ではありません。日本の伝統文化をつくり、国土を守り、わたしたちに安らぎをあたえてくれます。また、鳥や虫、魚など多くの生き物がくらす場所でもあるのです。

農業や農村が、食べ物をつくる以外に果たしているたくさんの役割、これらを「農業の多面的機能」といいます。

田んぼや畑は、大雨の時にいったん雨の水をためてから、少しずつ流し、下流の人たちを洪水から守っています。また、土砂くずれを防ぎ、鳥や虫など生き物のすみかにもなっていて、環境や生態系を守っているのです。

ほかにも、生ゴミなどを肥料にもどしたり、夏の暑さをやわらげるなど、農業や農村は、わたしたちの生活にとって必要ないろいろな役割を果たしているのです。

### ●農業や農村がもっているさまざまな働き

