



こんにちは 栄養士です



6月は食育月間

自分や家族の 食生活を見直そう！

食育とは

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を営むことです。食べることは生涯にわたって続く営みです。そのため、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう
- 食べ物やつくる人への感謝の気持ちを持つ
- 日本の食文化を理解し伝えることができる

「食べる力」を身に付けるために…

「筑紫野市食育推進計画」を策定し、下記の4項目を取り組みの柱として、推進を行っています。

食育を実践するのは、皆さん一人ひとりです。食育月間を機会にできることから食育を始めましょう。

食育の取り組み 4つの柱

朝食	野菜	共食	地産地消
<p>朝ごはんを食べる</p> <p>朝ごはんは、頭、身体、お腹の三つのスイッチを入れる働きがあります。1日を元気に過ごすために毎日食べましょう。</p> <p>頭 身体 お腹</p>	<p>野菜を1日5皿食べる</p> <p>糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持するために、野菜を1日5皿食べることが大切です。</p> <p>1日5皿</p>	<p>誰かと一緒に食べる</p> <p>誰かと一緒に食べる食事は、いつもよりおいしさも楽しさもアップします。また、食の知識やマナーを伝える良い機会にもなります。</p>	<p>地元の食材を食べる</p> <p>地元ならではの旬の食材を楽しみながら、私たちの地球環境を守ることや地域の農業を支えることにもつながります。</p> <p>アスパラガス しょうが ブロッコリー など</p>