



こんにちは 栄養士です



毎年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基本的な営みです。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みを味わう
- 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

これらは、子どものころから家庭や学校、地域などさまざまな場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくことが大切です。また、大人には食の知識・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。

朝ごはんを食べる

朝ごはンは、頭、身体、お腹の三つのスイッチを入れる働きがあります。



野菜を1日5皿食べる

健康的な生活を維持するために、野菜を1日5皿食べるのが大切です。



食育の 取り組み 4つの柱

誰かと一緒に食べる



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。

地元の食材を食べる



地元ならではの旬の食材を楽しみながら、地域の農業を支えることにもつながります。

市では、4項目を取り組みの柱として、食育の推進を行っています。食育月間を機会に、できることから取り組んでみませんか。

問 健康推進課 ☎(920)8611