



6月は食育月間です

「食育」とは、様々な経験を通じて、「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育むことです。以下に紹介する日常生活の中での主な取り組みをできることから実践していきましょう

1 みんなで楽しく 食べよう 	2 朝ごはんを 食べよう 	3 バランスよく 食べよう 	4 太りすぎない やせすぎない 
食事中の会話は、豊かな心と体を育みます	朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ではバランスの良い食生活につなげましょう	適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう
5 よくかんで 食べよう 	6 手を洗おう 	7 災害に そなえよう 	8 食べ残しを なくそう 
正しい姿勢でよくかむ食事は五感が刺激され、満足感が得られます	食事の前には手を洗いましょう	非常時のための食料品を備蓄しておきましょう	食べ残しをしないことは、SDGsの目標「作る責任つかう責任」につながります
9 産地を 応援しよう 	10 食・農の 体験をしよう 	11 和食文化を 伝えよう 	12 食育を 推進しよう 
地域でとれた農林水産物を消費することで地域経済の活性化になります	農林漁業を体験して食や農林水産業への理解を深めましょう	地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にし、次の世代へ継承しましょう	生涯にわたって心も身体も健康であるために食育の取り組みを推進しましょう