



じめじめした時期になってきました。食事もつい適当になっていませんか。6月は「食育月間」です。自分の食生活を今一度見直してみませんか？

今月の担当は  
管理栄養士  
森村です。

## 食育とは？

食育は「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの」であり、食に関する様々な体験や活動を通じて、国民が健全で豊かな人間性を育むことを目的としています。基本政策には、**生活習慣病を予防して健康を増進することも盛り込まれています。**



生涯にわたっての  
健康増進



食を通じた  
家族の関わり



学校・保育所等での  
食の体験活動



食に関わる人や  
物への感謝

## 生活習慣病予防のために 日本型食生活を見直そう！

日本の気候や風土に適した**米**を中心に、**魚や肉、野菜、海藻、豆類**などの多様なおかずを組み合わせる食生活を「**日本型食生活**」といいます。健康的で栄養バランスがよいだけでなく、**日本の食文化継承、我が国の食料自給率の向上**にもつながります。




日本の食材を使って  
「**主食＋副菜＋主菜**」で  
バランスを！

日本型食生活なら  
食料自給率もアップ！

日本の農林水産業の  
活性化につながる！

## 食育

和食の場合  
食料自給率 **64%**



メニュー 熱量469kcal  
卵焼き、納豆、焼きのり、みそ汁、ごはん

洋食の場合  
食料自給率 **14%**



メニュー 熱量657kcal  
ハムエッグ、サラダ、牛乳、食パン

