

6月は食育月間です。「食育」とは栄養や健康だけではなく、食文化や環境への配慮など、食を通じて豊かな生活を送るための教育のことです。食育を実践するのは、皆さん一人ひとりです。主な取り組みを参考に見てみましょう。

食育ピクトグラムの紹介

食育の取り組みを、誰もがわかりやすく発信することを目的として作成されました。



家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



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、バランスの良い食生活につなげましょう。



適正体重の維持に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。



食品の安全性等、基礎的な知識をもち、行動する力を養いましょう。



非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



持続可能な社会を達成するため、食品ロスの削減を進めましょう。



食を支える地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



農林漁業を体験して、農林水産業への理解を深めましょう。



郷土料理等の食文化を大切にして、継承を図りましょう。



生涯質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

ぜひこの機会にできることから実践してみましょう

