

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」、実践しよう食育！

平成17年6月に成立した『食育基本法』を踏まえて、平成18年3月31日に政府の食育推進会議において決定された食育推進基本計画では、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」と定めるとともに、食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定めています。

皆さんも考えてみませんか？「食」の大切さ！ - 健全な食生活とは -

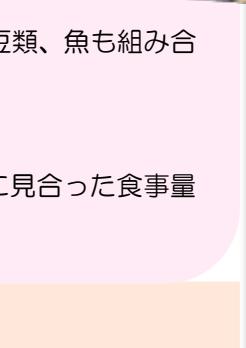
1. 食を通じたコミュニケーション

- 食事を楽しみましょう。
- 心と体に美味しい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事作りに参加しましょう。



2. バランスの取れた食事

- 主食、副菜、主菜を基本に！
- ご飯など穀類をしっかりと
- 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚も組み合わせて
- 食塩や脂肪は控えめに
- 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量をこころがけよう



3. 望ましい生活リズム

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食は摂りすぎないようにしましょう。

4. 食を大切にする気持ち

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。

5. 食の安全

- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- 賞味期限や、消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や、家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。



生活の中の「食」への関心がすべて食育です。

自分の食生活を見直してみましょう！

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- 学校や家庭で、食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- 子供の頃から、食生活を大切にしましょう。

