

食育ひろば



がつ しょくいくげっかん
6月は食育月間です

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、国民的な広がりをもって食育推進に取り組むために設けられた、食育の強化月間です。食育基本法が平成17年6月に成立したことや、新生活が少しおちつき、国をあげて取り組みやすい時期であることから、6月に定められました。

『食育ピクトグラム』を知っていますか？

食育ピクトグラムは、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が制作したものです。

★生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- 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
- 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

★持続可能な食を支える食育の推進

- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験しよう
- 11 和食文化を伝えよう

★全体の総括

- 12 食育を推進しよう

梅仕事の季節です



「梅仕事」とは梅の出回る6月頃に、収穫した梅を使って保存食を作ることです。子どもと一緒にできる梅仕事には「梅干作り」や「梅シロップ作り」があります。梅のへたを取ったり、梅シロップが変化していく様子を観察したりしてみましょう。

食育クイズ

朝ごはんを食べない幼児(1~6歳)の割合は何%くらいでしょうか？

- ①2% ②5% ③10%

【答え】② 5%

朝食を抜くと、元気に活動することができません。朝食を食べない理由の1つに、「起きてから食事までの時間が短い」ことがあげられます。早寝・早起きをして生活のリズムを整えましょう。

参考:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

栄養の偏りや不規則な食事による肥満、過度のダイエット志向、食の安全性の問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しており、生涯にわたって「食べる力」=「生きる力」を育むことが重要になっています。家族や友人と楽しく食卓を囲む、1日3食きちんと食べるなど、できることから食育を始めましょう。