

6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です

『食育』

とは生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる力を育むことです。

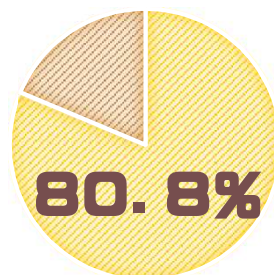
(食育基本法より)



大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”

全国では約8割の方が『食育』に関心を持っています。

『食育月間』を機にぜひ普段の食事について考えてみませんか？



農林水産省 令和6年度食育に関する意識調査より

知っていますか？ 『食育ピクトグラム』

食育ピクトグラム は、食育の取り組みをこどもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、農林水産省により作成された絵文字です。



今回は、1 みんなで楽しく食べよう・2 朝ごはんを食べようをくわしく見てみましょう！

1 みんなで楽しく
食べよう



1. みんなで楽しく食べよう

家族や友人などで食卓を囲み一緒に食べることを『共食』といいます。

共食でこんないいこと

- ・会話を通して、コミュニケーションをとることで、絆を深めることや心の安定にもつながります。
- ・規則正しい食生活や生活リズムが身につく効果があり、こどもがいる家庭では食事のマナー、食べ物や食文化を大事にする気持ちを伝える良い機会となります。



2 朝ごはんを
食べよう



2. 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べない人の割合は、20～30代の若い世代に多いという結果が出ています。1日の始まりは朝ごはんからです！脳や体にエネルギーを補給し、1日を元気に過ごすために朝ごはんを食べましょう。

《主食》

ごはん、パン、麺
など

『炭水化物』

脳のエネルギー源
を補給します。



《主菜》

卵、魚、大豆製品
など

『たんぱく質』

朝の体温を上げて、
体を目覚め
させましょう。

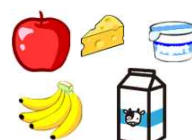


《副菜》

きのこ、海藻、野菜
など

『ビタミン・ミネラル』

脳の働きを
高めましょう。



『果物・乳製品』

をプラスして、
足りない栄養素
を補いましょう。



理想的な朝食は、主食・主菜や副菜などをバランスよくそろえたものですが、
まずは**毎日朝ごはんを食べる**ことから始めてみましょう！

☆衛生課Xでも情報発信しています☆

ぜひフォローをお願いします！ (https://twitter.com/otsu_eisei) 大津市保健所衛生課