



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。

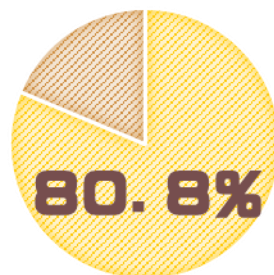
(食育基本法より)



大津市食育推進キャラクター
“おぜんちゃん”

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

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、子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

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！