

6月
は
食育強化月間
です

食事を楽しく、 おいしく食べましょう

家庭で、地域で、始めよう！食育

食育って？

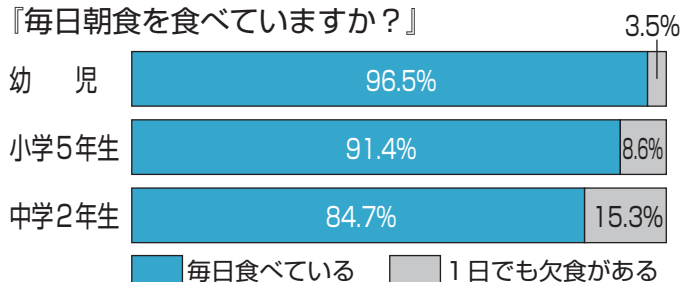
心も体も元気であるためには、食えることがとても大切です。体と食べ物のことをよく知って、健康でいられるように考えたり挑戦してみることが食育につながります。

多久市食育基本計画では、『はじめよう 食で育てる 元気な子』をスローガンに、子どもを中心とした食育活動を各関係機関や市民のみなさんとともに、それぞれの役割を果たしながら推進・普及・啓発しています。

食事を楽しく、美味しく食べるために、まずは自分でできることをはじめてみましょう。



平成 24 年度に実施したアンケート結果 『毎日朝食を食べていますか？』



朝食を抜く理由として「食べる時間がない」「食欲がない」「寝ている」「朝食が用意されていない」がありました。毎日決まった時間に就寝・起床し、朝食を食べるという生活リズムを身につけることが家庭での重要な食育です。

自分から・家庭では

- 早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- 食事の前には「いただきます」、食べた後には「ごちそうさま」と言いましょう。

保育園・幼稚園では

- 食えることに対しての意欲や食べる楽しみを作り、食べる力を身につけましょう。

行政では

妊婦、乳幼児から高齢者まで、幅広い世代の食育を推進します。

- 地域での生活習慣病予防教室や、小学生を対象とした親子料理教室などを開催します。



今年の目標

『食事を楽しく、
おいしく食べましょう』

学校では

- 毎日の給食を通して食を学びましょう。
- 栄養教諭による食育授業で、食えることや食品に関心を持ち学びましょう。

関係機関では

農協や生産者

- 地産地消を推進します。
- 食文化を次世代へ伝えます。
- 食の安全に関する情報を発信します。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)

- 生活習慣病予防教室や親子料理教室などの栄養教室に協力し、健康づくりを応援します。

PTA・育友会

- 子どもたちが心身ともに健康な生活をするために、研修会等を実施し、生活習慣を振り返ります。

