

6月は食育月間です ～毎月19日は食育の日～

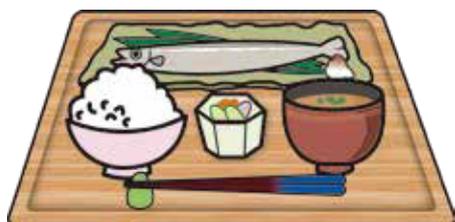
問い合わせ 元気づくり課(保健センター) ☎(928)2000
学校教育課 (☎内線469)
環境課 (☎内線308)

食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食に関する知識と、食を選ぶ力を身に付けるための「食育」を推進しています。

「食」は生きる上での基本であり、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、健全な食生活を実践することが大切です。子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた「食育」を、できることから始めてみませんか。

身近なところから「食育」を実践!

○主食・主菜・副菜をそろえて食べる



○家族で楽しく食卓を囲む



○行事食や地域の伝統的な食事などを次世代に伝える



○その土地でとれた農産物などをその地で消費する



○買い物前に在庫食品をチェックする、無駄なく使い切る

など

作る食育 ～エコクッキング講座～

まだ食べられるのに捨てられている食品のことを「食品ロス」といい、賞味期限切れや食べ残しなどで年間約600万トン以上発生しています。

そこで家庭で簡単にできる、環境に配慮した「エコ」な料理講座を実施しました。講座のようすは10ページをチェック!

食べる食育 ～姉妹都市・友好都市記念給食～

姉妹都市・友好都市にちなんだ料理を取り入れた記念給食を年3回実施しています。韓国・扶餘郡との姉妹都市締結月である4月には、韓国料理献立を市内7小学校で提供しました。子どもたちから「おいしかった」と声上がり、おかわりをする子もいました。料理の由来や特徴を学びながら「味わう」ことで、異文化理解を深めることができました。

