



2024.6月の健康情報



お役にたてるでしょうか。農林水産庁HPを参考にしています

食育ってご存じですか??

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるよう、健全な食生活を実践することができる能力を身につけることを「食育」と言います。



理解できない

食をめぐる問題

ええっ!?

- ・生活習慣病有病者の増加
- ・子どもの朝食欠食
- ・孤食
- ・高齢者の低栄養
- ・日本型食生活や伝統的食文化の衰退
- ・食料自給率の低迷



それで

毎年6月は「食育月間」です！7つの提案を……。

1. 家族や友人と**楽しく**食卓を囲む
2. 自分の食事をチェックし、栄養の**バランス**を取るよう気をつける
3. **1日3食**きちんと食べる習慣を身につける
4. **感謝の気持ちを込めて**「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
5. はしの正しい持ち方や、食器の正しい並べ方を身につける
6. 庭や鉢植えなどで、野菜を栽培し、料理する
7. 買い物の中で、新鮮で安心できる食材の選び方を身につける

