

# 毎月19日は「食育の日」 食育だより

発行元：健康づくり推進課  
発行日：2023年6月19日

6月は  
「食育月間」♪

## 「食育」をやってみよう！



毎年6月は「食育月間」です。食育をテーマとした多くの取組やイベントが全国各地で実施されます。6月に食育基本法が制定され、この月を「食育月間」としています。食育の取組は生活の中で取り組んでいることがほとんどです。意識して大切に、そしてもっと楽しんでほしいと思います。今月号では、改めて「食育」について紹介します。ぜひ、やってみたい『食育』を見つけてみてください。



## 「食育」を知っていますか？

12 食育を  
推進しよう



いきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「**食**べること」は大切です。自然の中で育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭並びます。そして、それを選び、調理し、食べます。その後、私たちのからだの中まで、生きる力につながり、そして次世代につながります。

### どれが食育？



料理をすること



一緒に食



体のことを考えて料理を選ぶこと



おいもほり



手洗い  
(食中毒予防)

どれも食育です！

## こんなことも食育です



### 1 みんなで楽しく食べよう

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事(共食)で、心も体も元気にします。

#### 共食とは？

・みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることをいいます。一緒に料理を作ったり、会話を楽しむことも含まれます。



### 2 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、生活リズムを整え、健康的な生活習慣につながります。

#### 朝ごはんを食べるには？

・食べる習慣のない方はまずは、簡単な食事から



### 3 バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、バランスの良い食生活につながります。また、適塩や野菜・果物を取り入れることで栄養素のバランスのととのった食事へつながります。

#### 主食・主菜・副菜とは？

○主食：ごはん、パン、麺  
○主菜：肉、魚、卵、大豆製品をメインとした料理  
○副菜：野菜、きのこ、いも、海藻などを中心とした料理



### 4 太りすぎない やせすぎない

適正体重の維持や適塩に努めることで、生活習慣病の予防につながります。

5 よくかんで  
食べよう



## よくかんで食べよう

口の働きが十分に発達し維持されることが大切です。よくかんでおいしく安全に食べることが大切です。

6 手を洗おう



## 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、食中毒を予防をすることが大切です。

7 災害に  
そなえよう



## 災害にそなえよう

いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時の食料品の備蓄も日常生活に組み込むことがいざというときの備えになります。

8 食べ残しを  
なくそう



## 食べ残しをなくそう

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロスの削減のために意識して行動することが大きな削減へとつながります。

9 産地を  
応援しよう



## 産地を応援しよう

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

10 食・農の  
体験をしよう



## 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験することで、食や農林水産業への理解が深まります。

11 和食文化を  
伝えよう



## 和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代にもつなげていきたいですね。

よくかむことは？

ゆっくりよくかんで食べることで、あごの発育、虫歯の予防、肥満の予防などの効果が期待できます。

普段からの備蓄に役立つ

ローリングストック法とは？

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で手軽に備蓄に取り組むことができます。

日本の食品ロスはどこから  
どの？

日本の食品ロスの約半分は家庭から出ています。そのため、「もったいない」気持ちを持ち、無駄な買い物をしない、料理を食べきる等で、食品ロスが減らすことにつながります。

農林漁業体験をするとよいこと  
は？

・食べ物に対する意識や関心、意識や知識の変化、嗜好、食べ残しなどの食行動などと関係しています。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが大切です。

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
この機会にぜひ「食育」について考えてみてはいかがでしょうか？

※参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット」

今回ご紹介した「食育」の情報をくわしくはお知りになりたい場合、こちらにも情報を掲載しています。  
「食育だより～テーマ別バックナンバー～」につながります→

