



6月は食育月間

毎月19日は『食育の日』です。

食たべることは生いきることであり、健康な身体と心けんこう からだ こころ はぐくを育むことにつながります。

栄えいよう養バしよくひんランスや食品ロス削減などについて、正さくげんしい知識を身につけまただしょう。ちしき み



第9回

食育を推進する
優れた取組を
募集します！

食育活動表彰



6月上旬募集開始！

食育の推進



農林水産省



食育、知っていますか？

「食育」という言葉、皆さん知っていますか？

食育とは生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な体験を通じて「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人間を育てることです。

自然のなか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
に並びます。

私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。
そして、それは次の世代へもつながっています。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要です！



食育で育てたい「食べる力」

- ①心と身体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる（社会性）
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食育月間」では、食育推進全国大会のほか、「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。

「食育の日」には、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？
また、地域の食育のイベントにもでかけてみましょう！



こんなことも食育です！



農林漁業体験をしたり・・・



料理をしたり・・・



食事のマナーを身につけたり・・・

身近なことから実践してみませんか？

1 みんなで楽しく
食べよう



共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら
食べる食事で、心も体も元気にしまし
よう。

2 朝ごはんを
食べよう



朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、
健康的な生活習慣につなげましょう。

3 バランスよく
食べよう



栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた
食事で、バランスの良い食生活に
つなげましょう。また、減塩や野菜・
果物摂取にも努めましょう。

4 太りすぎない
やせすぎない



生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、
生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで
食べよう



歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持され
ることが重要ですので、よくかんで
おいしく安全に食べましょう。

6 手を洗おう



食の安全

食品の安全性等についての基礎的
な知識をもち、自ら判断し行動する
力を養いましょう。

7 災害に
そなえよう



災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識
し、非常時のための食料品を備蓄し
ておきましょう。

8 食べ残しを
なくそう



環境への配慮（調和）

SDGsの目標である持続可能な
社会を達成するため、環境に配慮し
た農林水産物・食品を購入したり、
食品ロスの削減を進めたりしましょう。

9 産地を
応援しよう



地産地消等の推進

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げましょう。

10 食・農の
体験しよう



農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水
産業への理解を深めましょう。

中国四国農政局 農林漁業体験

検索

中国四国農政局 工場見学

検索

11 和食文化を
伝えよう



日本の食文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の
食文化を大切にして、次の世代への
継承を図りましょう。

中国四国農政局 うちの郷土料理

検索

12 食育を
推進しよう



食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、
質の高い生活を送るために「食」に
ついて考え、食育の取組を推進しま
しょう。



食事のとり方の心得

毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか？

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。食を共にすること、「共食（きょうしょく）」には、「一緒に食べる」ことだけでなく、「何をつくろうか？」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

「だれかと一緒」のときが、ひとりより楽しい！ できることから始めよう！



食事のあいさつしていますか？



「いただきます」

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。

自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

「ごちそうさま」

「馳走（ちそう）」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

自分の「ちょうどよい」体型の目安を知っていますか？

自分の体型チェックに便利なのが体格指数（BMI）です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

20～39歳の目標とするBMIの範囲は、18.5～24.9です！

この範囲内の人は、そうでない人よりも病気のリスクが低いといわれています。

特に若い女性では、やせすぎている人が増えてきています。無理なダイエットは生理不順や将来の骨粗鬆症を招く一因になります。自分のBMIを定期的にチェックし、しっかり食べて、からだを動かして、適正体重をめざしましょう！

よく噛んで食べていますか？



夕食が遅い場合は工夫を！

- アルバイトなどで夕食をとるのが遅くなってしまうときは、夕方と夜で2食に分けて食べましょう！帰宅後の食事のあと、血糖値の急上昇を抑えられ、また、夜中の食べすぎ予防にもなります。
- 例えば、夕方、仕事の合間につまめるおにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べ、帰宅後の夕食はおかずだけに行ってみましょう。



健康を維持する食生活の心得

健康を維持するには毎日のバランスのとれた食生活が大切です。
自分の食生活を振り返り、ステップアップを目指しましょう！

ステップ ① 3食きちんと食べる意識を持とう！

食事をおいしくいただくために、まずは、食事時間、起床時間、就寝時間、運動習慣など、毎日の生活を見直すことから始めましょう！

ステップ ② 朝食を欠かさず食べる工夫をしよう！

朝食を食べないと・・・

- 体温があがらず、体のウォーミングアップができない。
- 脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、イライラしたり、集中力がなくなり、学業や仕事がかたどらない。
- 空腹感から早食いになったり、お昼を食べすぎたりして肥満や生活習慣病の原因に。

時間がない、忙しい朝に！
簡単なものでOK！
最初はおにぎり1個から始めよう！



食欲がない朝に！

食欲がない時は、野菜ジュースやヨーグルトなど食べやすいものを！



食べる習慣を身につけよう！
おにぎりにプラスして味噌汁、野菜ジュース、フルーツなどでバランス良く♪



ご飯を中心にバランス良く！
ご飯を中心に、肉・魚・卵・野菜料理、汁物などいろいろなおかずをバランス良く追加しよう！



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・ほうれん草のお浸し

ステップ ③ 主食・主菜・副菜を揃えて、食事の内容を充実させよう！

食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



主食

ごはん、パン、麺などの穀物を主な材料にした料理です。炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

主菜

魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

副菜

野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含みます。

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）