

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長野県
取組市町村名 取組団体・企業名	青木村
取組の名称	広報誌を活用した「食育月間・食育の日」の周知・啓発 ～毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です～
実施時期	6月
取組内容	<p>【目的】 全戸配布される広報誌に「食育月間・食育の日」についての記事を載せ、「食育」や日頃の食事について考えてもらう機会を作る。</p> <p>【対象者】 全村民 4,213人（令和4年5月31日時点）</p> <p>【実施内容】 広報あおき6月号に「食育月間・食育の日」についての記事を掲載しました。「食育」とは、誰かと一緒に食事や料理をしたり、野菜の栽培や収穫をしたり、食べ物の循環を学んだりするなど様々な取り組みがあることを伝え、「食育」や日頃の食事について考えてもらうように促しました。 あわせて、野菜摂取量の状況についてお伝えし、食卓にあと一皿野菜を足すように具体的な野菜の量を示しました。</p> <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">～毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です～</p> <p>『食育』とは、様々な経験を通じて、『食』に関する知識とバランスの良い『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続くものであることから子どもはもちろん、大人になってからも食育は大切です。『食育』には、誰かと一緒に食事や料理をしたり、野菜の栽培や収穫をしたり、食べ物の循環を学んだりするなど様々な取り組みがあります。この機会に日頃の食事について考えてみませんか。身近なことから『食育』を実践してみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>●野菜の摂取量について (令和元年度県民健康・栄養調査結果より) 1日に摂取したい量は350gとされていますが、20歳以上全体では男性300g、女性293gであり、350gに満たない人の割合は約7割となっています。食卓にあと一皿野菜を足してみましょう。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>●プラス1皿の野菜料理 いつもの食事に、トマトなら半分。野菜炒めなら半皿分プラスしましょう。野菜メニューが充実している夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするとよいでしょう。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  トマト 半分  野菜炒め 半皿  おひたし 1皿  サラダ 1皿 【お問い合わせ先】 保健衛生係 ☎ 49-3132 </div> </div>