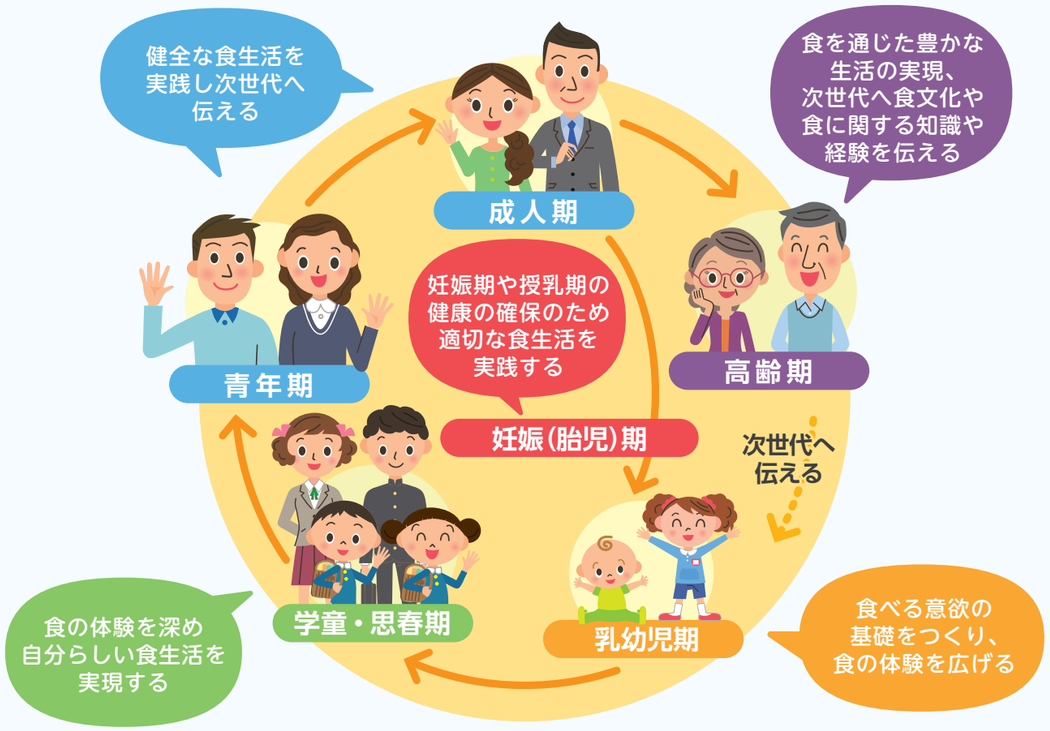
食育、知っていますか？

12 食育を推進しよう

現在をいきいきと生き、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」を少し考えてみませんか？

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

食育は全ての方に必要で、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多くの方によって推進されています。

～こんなことも食育です～

食育には、様々な取組があります。
本リーフレットの問いかけについて考え、
身近なことから食育を実践してみませんか？

食育マメ知識

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

毎年6月は「食育月間」です。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。

詳しくは　食育の推進【農林水産省】
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/