



めくみちゃん

# 6月は食育月間です



大地くん

## みんなで食について考えてみましょう！

### 「食育」って何？

- 様々な経験を通じて、「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、6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

### 身近な食生活を見直してみよう！

朝ごはんを食べよう！

- ① 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ② 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。
- ③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ④ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ⑤ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。



### 北海道の食を知ろう！

- 北海道は、豊かで四季折々の旬を感じさせる**食材の宝庫**。郷土料理やアイヌ文化、道外の文化を継承した食文化もあります。生産地が近く、農業体験も盛んです。



### 残さず食べて食べ物を大切にしよう！

- 日本の食品ロス量は643万トン。毎日1人お茶碗1杯分を捨てている計算に。もったいないですね。日々おいしい食事ができることに感謝して、好き嫌いせずに**残さず食べましょう！**

どさんこ愛食食べきり運動実施中！



食育に関する情報はこちら ↓ (教材もあります)

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/data/index.htm>

または、 **元氣もりもり！どさんこの食育**

