

6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です!

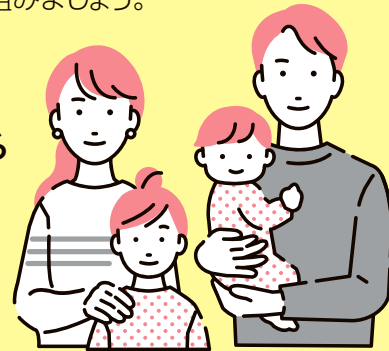
本市では、食の大切さを理解し豊かな生活を送れるように第4次食の安全安心・食育推進計画を策定しています。
この機会に「食」について一緒に考えてみましょう。



食育とは?!

食育は生きるうえでの基本であり、こどもの頃からさまざまな経験を通して「食に関する知識」と、より良い「食を選択する力」を習得し、健全な食生活を実践する力を育むことです。

近年、不規則な食事による栄養の偏りや、食料自給率の低下など、食を取り巻く課題が多くなっています。今こそ、「食べる力」=「生きる力」を育むために「食育」に取り組みましょう。



食育で身につくこと

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

今回紹介する日常生活の中での取り組みを参考に、
できることから始めましょう!

●朝食を食べましょう

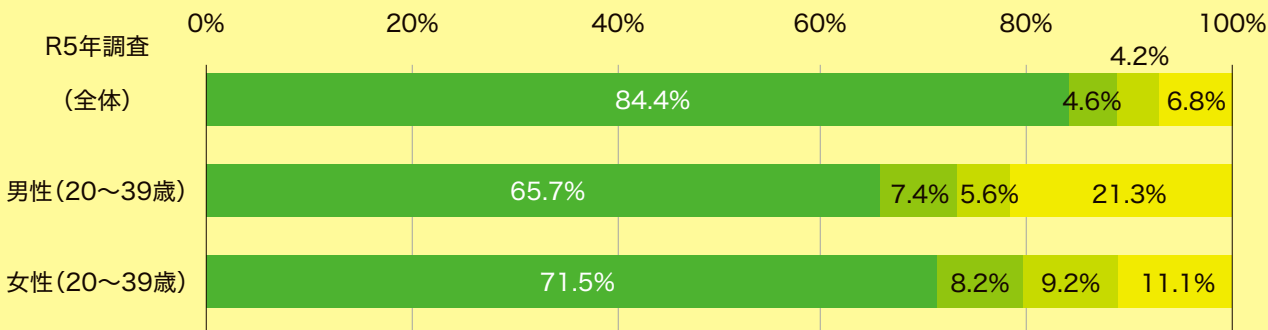
朝食には脳のエネルギーのもととなるブドウ糖を補い、仕事や勉強に集中できるようにする「頭のスイッチ」、体温を上げ体を目覚めさせる「体のスイッチ」、腸の働きを整え排便を促す「うんちのスイッチ」という大切な役割があります。朝食を食べることで、生活リズムが整いイキイキとした1日がスタートできます。

しかし

市民の15.6%が朝食を食べない日があり、6歳未満の幼児でも3.3%は食べない日があります。また、若い世代の男性の21.3%、女性の11.1%はほとんど食べない状況でした。



1週間あたりの朝食を食べる頻度



■ほとんど毎日食べる ■週に4~5日食べる ■週に2~3日食べる ■ほとんど食べない

出典: 令和5年熊本市健康づくりに関する市民アンケート



「はやね・はやおき・あさごはんカード」を活用したら、家族そろって楽しく食育に取り組みそう。市ホームページからダウンロードできるのでぜひチェックして。



ダウンロードは、
こちらから

