

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



日中は汗ばむほどの陽気となり、夏の近いことを実感する季節になりましたが、水分補給はしっかりできていますか？体が暑さに慣れていない時期には、真夏のような暑さではなくても、熱中症になる可能性がありますので、水分補給、そして食事はしっかりとるようにしましょう。

さて、今月から毎月19日の「食育の日」前後に、Let's食育の号外編（本編は毎年9月、3月頃に発行）を発行していく予定です。みなさまにより、「食育」について興味を持っていただくために、様々な「食育」についての記事を掲載していきますので、ぜひ、ご家庭、職場等でお目通しいただければと思います。

「食育」って何？

そもそも、「食育」とは何か、ご存知ですか？

「食育」ってよく耳にはするのですが、いまいよく分からない、という方も多いのではないのでしょうか。実は、法律（食育基本法）でしっかりと明記されています。

『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』

と位置づけられており、農林水産省（国の食育の管轄省）では、

『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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること』

としております。

「食育」といっても、分野は幅広く、健康、マナー、郷土料理、環境・・・など、とても多岐に渡ります。本情報紙では、「食育」について幅広く情報を発信していく予定ですので、自分ができる「食育」から始めてみてください。

食事を作る

食べ残しをしない

家族で食事する

郷土料理を食べてみる

地域で採れたものを選んで買ってみる



毎月の食、そして、
毎月の19日は、
家族の食を考えよう！

毎年「6月」は
『食育月間』、
毎月「19日」は
『食育の日』。

できることから取り組もう！

