

食育ってなあに？

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

みなさんが何気なく送っている食生活、実は食育で学んだ「食」に関する知識や「食」を選択する力が活かされているんです！
私たちの食生活と食育の関係を再確認しましょう。

食育とは

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営みであることから、食育は生きる上での基本であり、子どもはもちろん、大人にとっても大切です。

1 みんなで楽しく
食べよう



誰かと一緒に食事をすることを「共食(きょうしょく)」と言います。共食には、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、食事の後に「おいしかったね」と語り合ったりすることも含まれます。

2 朝ごはんを
食べよう



5 よくかんで
食べよう



朝ごはんは1日のパワーの源です。朝ごはんを食べると、体温を上昇させ、からだは1日の活動の準備を整えます。また、毎日朝食を食べることもほど、学力調査の平均正答率や体力テストの合計点が高い傾向にあると報告されています。

6 手を洗おう



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験をしよう



小学生の皆さんが、きちんと手を洗って、楽しくかまぼこづくりやきのこの収穫を体験しました。



夏休み食の安全・安心体験教室



手をよく洗って
菌をつけない



揚げかまぼこを
つくってみよう



大きなキノコも
収穫しました

7 災害に そなえよう



平時から災害時を意識した食の備え「ローリングストック」をご存じですか？ローリングストックは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

9 産地を 応援しよう



11 和食文化を 伝えよう



郷土料理は、各地域の産物を活用して、風土にあった料理として生み出され、食されてきました。海と山に囲まれ、離島も多く有し、自然に恵まれた長崎県には地域ごとに豊かな食材があります。

長崎県の特徴ある食文化に触れ、次の世代に伝えつなごみましょう。

3 バランスよく 食べよう



4 太りすぎない やせすぎない



食事を作ったり、選んだりするときに、主食・主菜・副菜を、栄養バランスのとれた食事を意識しましょう。

主食:ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理。炭水化物を多く含み、エネルギーの元になる。

主菜:魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理。たんぱく質や脂質を多く含む。

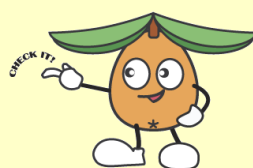
副菜:野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む。

8 食べ残しを なくそう



食品ロスは、売れ残りや期限切れの食品、食べ残しなど、食べられるのに捨てられている食品です。

食品ロスを減らすためには、買物時に「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。



12 食育を 推進しよう



長崎県食育推進ネットワークは、多様な関係者と連携・協働することで、食育の推進体制を強化し、食育活動をさらなる県民運動として展開しています。たくさんの会員を募集しています。

また、長崎県では、食育情報誌「びわ太郎食育通信」、ウェブサイト、SNS等でも食育に関する情報を発信中です。ぜひご覧ください！

出典：「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/>)

災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>)

「食べる力」＝「生きる力」を育む 食育 実践の環(わ)を広げよう（政府広報オンライン）(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>)

今日からできる！家庭でできる食品ロス削減（政府広報オンライン）(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201303/4.html>)

第4次長崎県食育推進計画（長崎県）(<https://www.pref.nagasaki.jp/shokuin/shokuiku/>)

長崎県食品安全・消費生活課

長崎の食に関する安全・安心と食育の総合ホームページはこちら⇒



Instagramはこちら⇒

