



「食育月間」

国民一人ひとりが食育に対する理解や取組を積極的に進める期間のことで、毎年「6月」に定められています。その間、国の関係省庁や地方公共団体、関係機関・団体などが協力して食育に関する情報発信や行事などを重点的に行い、全国的な食育推進運動を展開しています。



※食育

- ①生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ②「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を育てる。（引用：食育基本法）

食育というと「子ども」の印象がありますが、全ての世代に「食を選択する力」は必要です。

市の食育目標のひとつに「主食、主菜、副菜の3つを組み合わせる人を増やす」を掲げています。朝や昼は簡単にすませてしまい、主食、主菜、副菜がそろうのは夜だけ。という方はいませんか？

1日3回毎食、主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。



★ 6月は健康課の取り組みの一つとして、市民課窓口番号案内システム（TVモニター）で、「食育」をテーマにインフォメーションをしています。

★ 市ホームページでは、バランスよく食べるための資料や動画を掲載しています。



薄味だっておいしい健康レシピ

「おうちごはん」を応援します！

日本人に不足しがちな栄養素や食品を、おいしく食事にとり入れるために、「食塩控えめを基本としたレシピ」を、ホームページで公開しています。あと1品足りない時に、お昼ごはんに迷った時などにお役立てください。



作ってみたい！

おいしそう～



子どもが食べるかも…

あ、きれい！



食べやすそうね



作り方はこちら

あきる野市役所 栄養食生活



「おうちごはん」のヒント、栄養士からのワンポイントアドバイスなど盛りだくさん！

健康づくりに役立つ。

「栄養・食生活に関する情報」ホームページで公開中



問合せ：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

