



\*おうちの方といっしょに読みましょう。



## 「食」から元気で豊かに生きる力をつけよう!

「食」は生きる上での基本であり、様々な経験を通して、健全な食生活を実践できる力を育むことが「食育」です。この「食育」に対する理解を深め、食育推進活動の一層の充実と定着を図るために、農林水産省では、食育推進基本計画を作成し、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。以下の食育ピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく表したものです。家でできそうなことに取り組み、□にチェックをしましょう。



**1 みんなで楽しく食べよう**  
□ **家族揃って食事をしよう**  
会話を楽しみながらゆっくり食べると、心も体も元気になります。



**2 朝ごはんを食べよう**  
□ **朝ごはんを毎日食べよう**  
朝ごはンは1日のエネルギー源となり、集中力アップ、排便リズムが整います。



**3 バランスよく食べよう**  
□ **主食・主菜・副菜を組み合わせよう**  
3つを組み合わせると、体に必要な栄養素がとりやすくなります。



**4 太りすぎないやせすぎない**  
□ **自分の適正体重を知ろう**  
定期的に体重計にのって確認することで、生活習慣病を予防します。



**5 よくかんで食べよう**  
□ **一口30回かんで食べよう**  
よくかむことは、むし歯や肥満の予防につながります。



**6 手を洗おう**  
□ **食事の前に石けんで手を洗おう**  
悪い菌やウイルスが体の中に入ることを防ぎます。



**7 災害にそなえよう**  
□ **家の非常食を確認しよう**  
水と主食、主菜が3日~1週間分があると安心です。



**8 食べ残しをなくそう**  
□ **食事を残さずに食べよう**  
「もったいない」の気持ちを大切にすると、食品ロスが減らせます。SDGsの目標にもなっています。



**9 産地を応援しよう**  
□ **稲沢市や愛知県産の食材を選ぼう**  
地場産物を使うことで、食を支えてくれる地元の人たちを応援できます。



**10 食・農の体験をしよう**  
□ **食べ物ができるまでを理解しよう**  
農業、漁業について調べたり、体験したりすることで、食への興味が深まります。



**11 和食文化を伝えよう**  
□ **郷土料理を味わおう**  
古くから育まれてきた食文化を守ることや、食糧自給率の向上にもつながります。

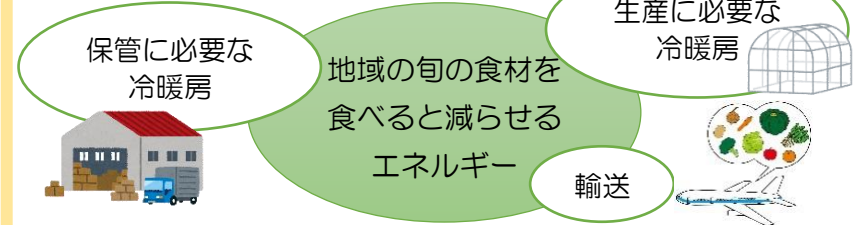


**12 食育を推進しよう**  
□ **学校で学んだ「食」の話を家に伝えよう**  
家族で「食」について考える事で、心も体も健康に過ごせます。

## おいしく食べて、地球を守ろう



6月は環境月間でもあります。地場産物や郷土料理を食べることは、環境を守ることにもつながります。



### ●食べよう! 稲沢市の夏の特産品●

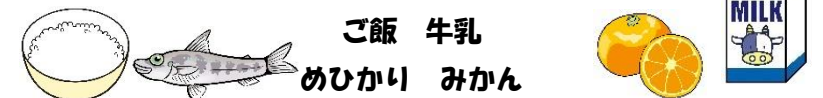
モロヘイヤ えだまめ みつば なす トマト など...



6月16日の給食の「みつばのり酢あえ」に使う「みつば」は稲沢市産です。7月にも稲沢市産の「なす」を使います。

### ●6月19日の愛知県の農水産物●

6月19日の「愛知を食べる学校給食の日」には、愛知県の地場産物を使った料理が給食に登場します。



ご飯 牛乳  
めひかり みかん

鉄火味噌、とうがん料理は愛知県の郷土料理です。



稲沢市のHPに掲載している給食レシピには、郷土料理もあります。ぜひ作ってみてください。右のQRコードを読み込むとすぐに関きます。

