

6月は食育月間です

問

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

食育とは生きる上での基本であつて、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「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出来る人間を育てることです。

その取り組みについては食生活指針などに示されています。

食生活指針と実践

● 食事を楽しみましょう

- ・ 毎日の食事で健康寿命をのばしましょう。
- ・ おいしい食事を、味わいながらゆつくりよくかんで食べましょう。

● 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・ 朝食で、いきいきとした1日を始めましょう。
- ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。

● 適度な運動とバランスのよい食事

で、適正体重の維持を

- ・ 普段から体重を量り、食事量に気を付けましょう。
- ・ 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・ 若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

● 主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを

- ・ 多様な食品を組み合わせましょう。
- ・ 調理方法が偏らないようにしましょう。
- ごはんなどの穀類をしっかりと
- ・ 穀類を毎食とつて、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

● 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせ

- ・ たつぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・ 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

● 食塩は控えめに、脂肪は質と量を

考えて
食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。

● 日本の食文化や地域の産物を生か

し、郷土の味の継承を
地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。

● 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量を心がけましょう。

● 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう

子どものころから、食生活を大切にしましょう。
家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！

子育てワンポイントアドバイス

子どものお気に入りの絵本を見つけよう！
読み聞かせは親の愛を伝えます

子育ての悩みや心配なこと、困ったことなどがあれば、子育て相談をご利用ください。

6月の子育て相談は、月～金曜日の8:30～17:15に承ります。電話相談と訪問相談、どちらでもお気軽にどうぞ！

● 連絡先

子育て支援センター（旧きび中央保育所）

☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）