



# あなたの健康づくりを応援!!

The  
健康  
応援隊

6月は、食育月間です

農林水産省では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」として食育を推進しています。

「食育」とは何なのか、どんなことをしたらいいのか、お話しします。

## 【食育とは?】

食育基本法では、食育を「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付けられるとともに、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、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの」と定義しています。

## 【どんなことをするのか?】

まずは、家族や友達など、みんなで「食べること」について考えてみましょう。普段の会話の中で「食」についての話題を出すことも立派な食育です。

## 【食育で身につけたい5つの力】

### ①食べ物の味が分かる力

いろいろな食べ物を食べることで、たくさんのお味を覚えられます。いつも同じものではなく、なるべくたくさんのお味を使ってお料理をしましょう。

### ②元気な体が分かる力

早寝・早起きをして、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。朝ごはんは、一日の元気の源になります。

### ③食べ物のいのちを感じる力

家庭で野菜を育ててみましょう。自分で育てた野菜を食べて、食べ物や自然に感謝する心を育てましょう。

### ④食べ物を選ぶ力

まずは、買い物に行き、いろいろな食材があることを知りましょう。目標は、主食・主菜・副菜のバランスも考えながら食材が選べるようになることです。

### ⑤料理ができる力

家族みんなで料理をしてみましょう。小さいお子さんには、お皿の準備など配膳のお手伝いから始めてみるのもおすすめです。

コロナ禍で家にいる時間が増えた方、この機会に、家族みんなでお料理の準備をしたり、食卓を囲んだり、「食」に関するコミュニケーションをとりながら『食育』をすすめてみてはいかがでしょうかでしょう。

(健康福祉課 管理栄養士)

## 読者アンケート

### 今月のプレゼント

茨城五霞名物 玉木の厚焼き玉子 10名様



11ページで紹介した(有)玉木さんからプレゼント

6/20  
まで

### アンケート

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

#### ○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



#### ○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G  
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。