めぐみちゃん

６月は食育月間です

みんなで食について考えてみましょう！

大地くん

「食育」って何？

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ことです。
６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

身近な食生活を見直してみよう！

① １日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
② 適度な運動とバランスの良い食事で、適正体重の維持を。
③ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
④ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
⑤ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
⑥ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

道産食材で朝ごはんを食べよう！

残さず食べて食べ物を大切にしよう！

日本の食品ロス量は522万トン。毎日１人お茶碗１杯分を捨てている計算に。もったいないですね。
日々おいしい食事ができることに感謝して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

北海道の食を知ろう！

北海道は、豊かで四季折々の旬を感じさせる食材の宝庫。
生産地が近く、農業体験も盛んです。

●北海道では、「食育」や「食品ロス削減」に関するアンケートを実施しています。（実施期間：令和５年６月１日から令和６年１月31日まで）
QRコードまたは次のURLからご協力お願いします。（所要時間約５分程度）
URL:https://www.harp.lg.jp/LGGC1Ox6

●北海道の「食育月間」のページ
URL：https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/syokuiku.syokuiku_gekkan.html
食育月間　北海道

北海道農政部食の安全推進局食品政策課　〒060-8588 札幌市中央区北３条西６丁目　電話番号　011-204-5427