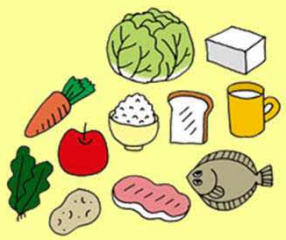
6月は食育月間です！

道内各地で食育イベント開催中！

【 食育とは？？ 】

知育、徳育、体育の基礎となるもので、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、健全な食生活を実現できる人間を育てることです。

近年、目にする機会が増えてきた「食育」ですが、このような意味があったのです！



問合せ先

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

011-204-5427

6月は食育月間です！

道内各地で食育イベント開催中！

食育月間と食育の日

毎年６月は「食育月間」として定められており、全国で食育に関する様々な取組が行われています。

また、食育の「育（いく）」という言葉が「１９」という数字を連想させることから、毎月１９日は「食育の日」と定められています。

皆さん、知っていましたか？

めぐみちゃん　大地くん

問合せ先

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

011-204-5427

6月は食育月間です！

道内各地で食育イベント開催中！

できることから実践しましょう！

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。

問合せ先

北海道農政部食の安全推進局食品政策課

011-204-5427