

毎月19日は食育の日

# 元気モリモリ

おうちのごはん

令和5年6月号

大阪市立福島小学校



## 食育に取り組んでみませんか

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや肥満・やせ傾向の増加など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした中で、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになるための「食育」がとても大切です。6月は食育月間です。この機会に、ぜひ健康な生活の基礎を築く食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。

ゆっくりよくかんで食べている。



毎日朝食を食べている。



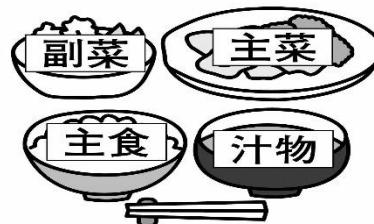
家族で食卓を囲んでいる。



食品の廃棄が少なくなるように意識している。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。



体重を量り、食事量や運動に気をつけている。



塩分のとり過ぎに気をつけている。



食品表示を見て買うようにしている。



地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えている。



地域の産物や旬の食材を使用したり、行事食を取り入れたりしている。



非常時に備え、水や食品を用意している。



農業や漁業などを体験する機会をつくっている。



おうちのごはん

## 食育ピクトグラム

食育における代表的な12の取り組みについて、こどもから大人まで誰でも分かりやすく発信するために、「食育ピクトグラム」が令和3年に農林水産省が作成しました。

この表示を見れば  
どんな食育に取り組んで  
いるのか、意識する  
ことができますね。

