

できることから食育とirikumimashou!

東京オリンピックでも話題になった「ピクトグラム」。食育にも「ピクトグラム」があるのをご存じですか？食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、表現を単純化した絵文字の「食育ピクトグラム」を紹介します。できることから食育に取り組んでみませんか？



★家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。



★朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。



★主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。



★適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。



★よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。



★食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。



★いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



★持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。



★地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。



★農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。



★地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。



★生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。