



栄養だより

毎月19日は食育の日です。そして、6月は食育月間になっています。泉南市では、「泉南市食育推進計画」に基づき、『食育推進体制を整備し、市民一人ひとりが食を通じて正しい知識と行動力を身につけ実践できるまち』を目指して、食育推進に取り組み、乳幼児から高齢者まですべてのライフステージに合わせた健康づくりを応援しています。

食育とは？

さまざまな経験を通じて「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できる人間を育てること

泉南市の現状

- ・泉南市では年に1回、食育推進担当者会議を実施。各保育園、幼稚園、小・中学校の食育担当者が集まり、食育の取り組み、目標の報告や情報交換を行っています。
- ・各機関からの報告をとりまとめると、泉南市では『朝食をとる人』、『家族と一緒に食事をとる人』、『主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人』が減っています。
- ・そこで、まずは生活習慣の基本である「早寝、早起き、朝ごはん」を定着させるため、キャッチコピーを作りました。

泉南市食育キャッチコピー

目覚ましスイッチ！朝ごはん！

朝ごはんを食べるメリット

「脳の栄養源」「体温を上げる」など



食べないと、午前中やる気がせず、昼から活動、夜寝るのが遅くなる、朝早く起きれない、と悪循環に。



つまり、朝ごはんは、1日の活動をするからだをつくるためのスイッチです。何も食べていない人は、果物と牛乳からはじめてみては。

食育ピクトグラムの紹介

農林水産省が、食育の取り組みをわかりやすく絵文字にしたもので、全部で12種類あります。テレビや新聞でも取り上げられているSDGs(持続可能な開発目標)でも、17の目標をこのような絵文字で表しています。泉南市でも、食育について情報発信していく上で、このピクトグラムを活用していきます。(今月号は12番をテーマにしました。)

