



まめなかなつうしん

第384号：R7.5.1

発行：関市版

編集：関保健所管内

行政栄養士研究会

すすめよう！みんなで食育！



「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。こどもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。

健康的な食事をとることや、誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を実践してみませんか？

【生涯にわたる食の営み】



出典：「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット（農林水産省）

【食育で育てたい「食べる力」】

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる（社会性）
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心

食育とSDGs（持続可能な開発目標）

SDGsは「誰一人取り残さない」ことを原則として、持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。食育の推進は、



飢餓をゼロに 健康と福祉を 質の高い教育を つかう責任

みなさんに につかう責任

などに関係しています。

食育推進ボランティア

より身近な場所で食育を実践する「食育推進ボランティア」が地域で活躍しています。

岐阜県で活躍する食育推進ボランティア団体の1つである「食生活改善推進員協議会」をご紹介します。

中濃地域でも、約250人の食生活改善推進員協議会員（食生活改善推進員）が食育活動に取り組んでいます。

食生活改善推進員は食育アドバイザー

- 全国組織である協議会
- 地域における食育の担い手
- 関市・美濃市・郡上市でも活躍中

どんな活動をしているの？

- 子供から高齢者までみんなに
- 地産地消、郷土料理や行事食、食文化の継承などの普及

食生活改善推進員大募集中！

- 市が主催する栄養教室を終了すると晴れて会員に！
- まずはお住まいの保健センターに御連絡を！

まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>）

**関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。