

6月は食育月間・19日は食育の日

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。

食育月間では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしています。

食育月間の期間中は、全国各地で食育をテーマとした多くの取組やイベントが実施されます。

この機会に自分や家族の食生活を振り返りましょう！



「食べる力」=「生きる力」



家庭で出来る「食育」

1.朝食を食べる



- ☑ 生活リズムと関係しているため、睡眠の質も良くなります。
- ☑ 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています。中学生を対象とした研究では、朝食毎日食べる人は食べない人に比べ学力が高いことが報告されています。



朝食を食べるとこんな良いこと！

2.誰かと一緒に食べる

共食



- ☑ 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています。
- ☑ 中学生を対象とした研究では、心の健康状態が良いことが報告されています。



一緒に食べるとこんな良いこと！

3.伝統的な料理を伝える



- ☑ 郷土料理を知ることには、地域の自然や文化、産業などに関する理解を深める上でも大切です。
- ☑ 家庭の味は、子どもたちの味覚の基礎を作ります。地域特有の伝統料理には、加工の工夫や調理の知恵があります。



家庭の味・郷土料理には魅力がいっぱい！

4.一緒に料理をする



- ☑ 食材が変化をしていく過程を見ることで、子どもの好奇心を育てることができます。
- ☑ 食材の下ごしらえや後片付けなどの変えを実感できるため、感謝の心が育ちます。



一緒に料理をするとこんな良いこと！

参考: 「食育ってどんないいことがあるの?」 (農林水産省)

関市健康づくり食生活改善推進協議会の取組

関市では現在109名の会員が在籍し、10の支部と煮干し粉部会で活動を行っています。親子料理教室、男性のための料理教室、運動講座などを開催し、地域の健康づくりを支えています。令和7年度は農林課と協働し、関市産の野菜やジビエを盛り込んだ鍋【関彩鍋(せきいろどりなべ)】を開発し無料で振る舞いを行いました。また、円空さとも、奥美濃古地鶏、みのにしきを練り合わせ棒状にしたご当地グルメ【円ちゃん棒】の普及のための調理実習を行うなど、新たな取組も行いました。



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>)

まめなかなつしん 関市

検索

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。ご活用ください！