


野洲市食育推進計画(第4次)

＼ こんなことも食育です！ ／

食事を楽しむ	味いながら ゆっくりよく 噛んで食べる	家族や仲間と 食事をとる	朝食を食べる
体重を測る	主食・主菜・ 副菜をそろえ た食事をとる	栄養成分表示 を見る	<p>ひとつでも 取り組んでいる事があれば それが食育の第一歩！</p>  <p>野洲市食育推進マスコット 「おちゃわんくん」</p>
日本の食文化 を大切にする	地域の産物や 旬の素材を 使う	食べ残しがな いように心が ける	

参考 食生活指針 平成 28 年 6 月：文部科学省・厚生労働省・農林水産省

朝食を毎日食べるとこんないいこと

朝食を食べる習慣は、

食事の
栄養バランス

生活
リズム

心の
健康

学力・
学習習慣
体力

と関係しています！

地産地消に取り組むとこんないいこと

地産地消は、

新鮮で安心な
農作物の提供

食文化の
継承

生産者の
応援

流通経費・
環境負荷の
軽減

と関係しています！

共食をするとこんないいこと

共食^{きょうしょく}※をすることは、

自分が健康だ
と感じている
こと

健康な
食生活

規則正しい
食生活

生活
リズム

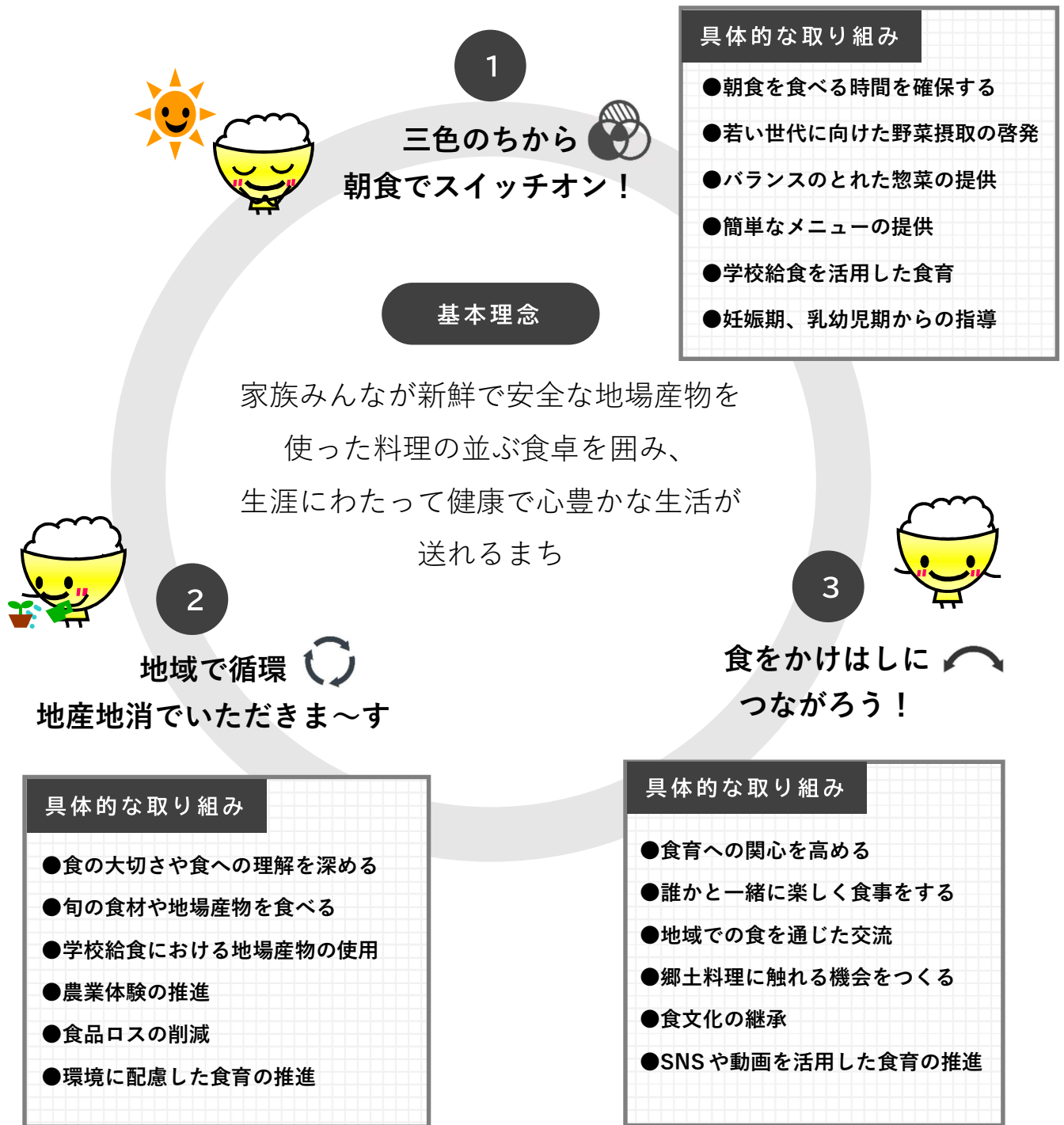
と関係しています！

※食卓を囲んで共に食べること

参考 「食育」ってどんないいことがあるの？／地産地消の推進：農林水産省

野州市食育推進計画（第4次）では、

以下の基本理念、3つの重点目標のもとに、取り組みを進めます



食育に関するお問い合わせは

野州市食育推進委員会事務局

食育推進計画の本編は

こちらからご覧いただけます

QR
コード