



毎月19日は「食育の日」

## 健康な「食」への 関心を高めよう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

### 食育って？

「食」に関する知識と、バランスのよい「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。

子どもにも大人にも大切な「食育」。健康な生活習慣を築くための食生活を身近なところから始めてみましょう。

### なぜ毎月19日が食育の日？

食育の「育（いく）」という言葉が「19」という数字で表すことができること、また「食」という言葉も「しよ→初→1、く→9」ということで、「19」を連想させることから、19日が食育の日となりました。

家族そろって楽しく食卓を囲む日を増やすきっかけにしましょう。



▲学校では、農作物の収穫体験や地元産の食材を使った給食の提供などで、子どもたちの食育を進めています。

また、夏休みには、調理師による親子料理教室を開くなど、健康的な食への関心を高める活動に取り組んでいます。

### 安来市食生活改善推進協議会の活動を紹介します

同協議会は、食のボランティア団体として、地域で食育推進の活動を行っています。

活動の1つとして、2月には地元スーパーと連携して、健康な食を「食べる・作る」という体験を通じた啓発活動を行い、多くの人に来場いただきました。

当日は、実際に野菜を350g分用意しての野菜展示やフードモデルのパネル展示、うす味レシピのチラシ配布等を行いました。まちの食育ステーション事業として、「野菜を1日350g食べること」「塩分を控えたうす味の食事の実践」を目的に野菜の必要性や減塩への理解をPRしました。

この他、同協議会では、親子クッキングや男



▲2月の啓発活動時の様子。

の料理教室、生活習慣病予防教室など、子どもから大人までを対象に食育活動をしています。

