食から始まる“おいしい笑顔”

食育について考えてみましょう

皆さんは「食育」という言葉を聞いたことがありますか。難しい教育？いえいえ、とても身近にあることです。食育とは、健全な食生活を実践できる力を育てること。秋はおいしい食べ物を楽しめる季節です。この機会に食育について考えてみましょう。

問合せ　農業振興課☎89-2182

ポイントは食の「知識」と「選ぶ力」 食育の主役は皆さんです

食育とは、健全な食生活を実践できる力を育てることをいいます。食育に取り組むために必要なのが、さまざまな経験を重ね、食の「知識」と「選ぶ力」を身に付けることです。

市では地元農家などの協力をいただきながら、農作業体験や食育講話などを行い、食育の推進や、食育との結びつきが強い地産地消に取り組んでいます。食育は皆さん一人ひとりが主役です。ぜひこうした活動に積極的に参加し、食材への理解や選ぶ目を育てましょう。

◀愛慈幼稚園児によるコマツナ収穫体験（31年３月実施）

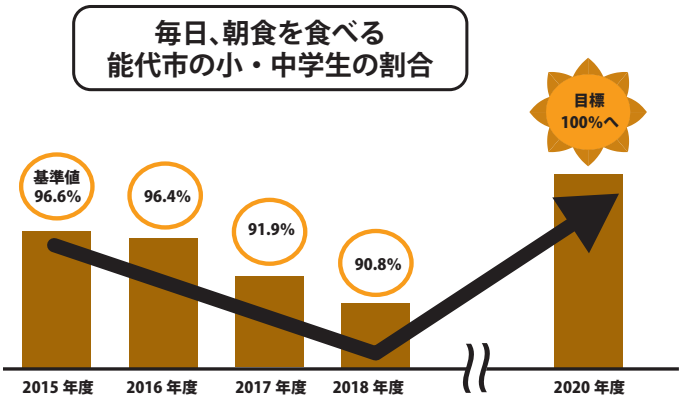
▶淳城南小学校児童によるナシの収穫体験（元年９月実施）

朝ごはん、ちゃんと食べていますか？ 朝食から変えよう生活習慣

朝食は代謝や集中力の向上、生活習慣病の予防、体内リズムを整えることなどに効果があるといわれています。

しかし、調査によると、毎日、朝食を食べる能代市の小・中学生の割合が近年減少傾向にあります。

朝は食事よりも睡眠や身支度を優先してしまいがちですが、そんな時こそ家族が一緒に朝食を食べる時間を設け、挨拶や会話をすることが健康づくりや食育につながります。朝食で元気に一日をスタートしてみませんか。



6次化のパイオニア 千歳の小栗美恵さん来能
6次化セミナーを開催します

農業の６次産業化の始め方や成功の秘訣について講演会や個別相談会を開催します。

［講演会］ 11月25日㈪ 午後４時～
市役所大会議室

［個別相談会］ 11月26日㈫市役所会議室６

※個別相談会は要申し込み。10月31日㈭までに電話でご連絡ください。（募集件数 ３件）

問合せ　農業振興課☎89-2182

毎月19日・第３日曜はのしろ食育デー
食育活動を実践しましょう

市では、毎月19日（または第３日曜日）を「のしろ食育デー」と定め、それぞれが笑顔につながる食育活動を実践することを推奨しています。

●食育活動ってどんなこと…？

農作業体験や食育講話に参加すること以外にも「家族と一緒に料理を作ってみる」「嫌いなものも食べてみる」といったことも立派な食育活動です。まずはできるところから始めてみませんか。