

6月は食育月間

みんなで楽しく学び・はぐくむ食育

☎ 農業水産課農政振興係 ☎ 95-9896

毎年6月は「食育月間」です。国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的に実施し、食育を多くの皆さんに知ってもらおうとPRしています。市では、園児対象のエプロンシアターや野菜のもぎとり体験など様々な取り組みを行っています。

食育って何？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することです。

市の食育の取り組み

食育は、様々な分野にわたり、多くの関係者や関係団体が一体となって取り組んでいくものです。今回は、碧南市が一年間を通して実践している食育活動を紹介します。

エプロンシアター

（生活協同組合コープあいち・市健康づくり食ボランティア協議会）

エプロンシアターなどを通して、バランスのとれた食生活の大切さを理解し、実践につなげる活動をしています。生活協同組合コープあいちでは食事バランスガイドを使い学習をしたり、市健康づくり食ボランティア協議会では好き嫌いなくバランスよく食べることの大切さを学習します。



野菜のもぎとり体験

体験農園を利用した収穫体験により、楽しみながら食への関心・理解を深め、食に対する「ありがとう」という感謝の気持ちの育成を図っています。



農産物のPR

生産者の仲間とともに、試食会や無料配布などのイベントを開催したり、メディアに出演したりするなど、碧南の農産物のPRに力を入れています。

わたしたちもできる食育

食育と聞くと難しく感じるかもしれませんが、身近なところで実践できることもたくさんあります。例えば、以下のようなことから実践してみましょう。

- ☐ 朝ごはんを毎日食べる
- ☐ 食べるときはよくかんで食べる
- ☐ 健康づくりのために、適度に運動をする
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさまでした」などの食事の挨拶を忘れないようにする
- ☐ 食べ残しをしないように心がける
- ☐ 碧南市産や愛知県産のものを購入するなど、地産地消を意識する
- ☐ あおいパークの体験農園で収穫体験をする



「いいともあいち運動」知っていますか

「いいともあいち運動」は県民の皆さんに愛知県の農林水産業の応援団になってもらい、消費者と生産者が一緒になって愛知県の農林水産業を支えていこうという運動で愛知県版地産地消の取り組みです。県ではこれらの趣旨に賛同していただける皆さんを随時募集中です。あなたも応援団の仲間に加わりませんか？

