



11月は みやぎ食育推進月間です

毎月19日は食育の日!



家庭でも取り組もう! 「食育」について

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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。(農林水産省 HP より引用)



食べ物を大事にする
感謝の心

♪ 食育で身につくこと ♪

食事のマナーなど
社会性



好き嫌いせず、栄養
バランスよく食べる



地域産物の歴史など
食文化の理解
につながる

安全や品質など
食品を選択する力

食事の重要性や
心身の健康に
つながる

～家庭でできる食育～

- ◎子どもと一緒に料理をする (野菜を洗う、ゆで卵の殻むき、調味料を混ぜる)
- ◎お手伝いをさせる (食器や箸を食卓に並べる、テーブルを拭く)
- ◎食事のマナーを教える (食事のあいさつ、箸の持ち方 など)
- ◎一緒に食材の買い物をする
- ◎食に関する絵本を一緒に読む

