知っ得情報

はっぴー食育通信　10月号

お子さんの食生活や食育について様々なテーマで、みなさんのお役に立てるような情報を子育て支援課の管理栄養士からお送りします！

今月の食生活のテーマは
できることから始めましょう　～10月は「ひょうご食育月間」～

実りの秋を迎え、美味しい食材にあふれる季節となりました。
兵庫県では、毎年10月を**「ひょうご食育月間」**と定めています。
今年度のテーマは、
「食で育む元気なひょうご　～実践の『わ』を広げよう～」です。
毎日の食事を通して、心も体も元気な毎日を過ごすために、3つの「わ（輪・和・環）」を意識してみませんか？

～3つの「わ」で広げる私たちの食育～

人の【輪（わ）】～　楽しく食べる心の輪～

・家族や友人、地域の人と一緒に食卓を囲みましょう。
・「おいしいね」と会話を楽しむことで、心も満たされる温かい時間を過ごせます。



和食文化の【和（わ）】
～　栄養バランスと郷土の味　～

・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を意識しましょう。
・兵庫県の豊かな自然が育んだ「旬の食材」や、郷土料理を大切に味わいましょう。



環境の【環（わ）】～　持続可能な食の環　～

・食べ残しを減らす（食品ロス削減）など、環境に配慮した食生活を心がけましょう。
・自分たちの食事と地球の未来がつながっていることを意識してみましょう。



今日からできる！！身近な食育

◎お買い物の時は、朝来市産や兵庫県産の食材を見つけて積極的に選んでみましょう。
◎いつもの食事に、もう一品野菜料理を増やしてみましょう。食事バランスがより良くなります。
◎食べ物を作ってくれた生産者や、料理をしてくれた人、すべての恵みに「いただきます」「ごちそうさま」の気持ちを伝えましょう。



「ひょうご食育月間」について
もっと詳しく知りたい方はこちら！！

【兵庫県ホームページ】