

# 「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	朝来市
取組の名称	食育月間の普及啓発
取組内容	<p>(目的) 市民が食育に対する意識を高め、食育活動への積極的な参加につながるよう実施した。</p> <p>(内容) ・市広報6月号に「食育月間」「食育の日」「朝来市食育推進計画」についての記事を掲載しました。 ・市内公立こども園に配布の給食だより6月号に、「食育月間」「食育の日」についての記事を掲載しました。 ・市ホームページに「食育月間」「食育の日」について記事を掲載しました。</p> <p>●6月広報「食育月間」についての記事</p> <div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 10px;"> <b>食を通じた健康づくり</b> </div> <p>朝来市では、第2次朝来市健康増進計画・食育推進計画(健康あさご21)に基づいて、食を通じた健康づくりを進めています。</p> <p>食に関する知識を深め、楽しみながら健康的な食生活や健康づくりを実践しましょう。</p> <p><b>毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」</b></p> <p>「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で食育の推進に取り組んでいただくために設けられた、「食育」の強化月間です。</p> <p>この機会に「食育」に関心を持ち、身近なことから取り組んでみましょう。そして、健康的な生活の基礎を築きましょう。</p> <p>●給食だより6月号「食育月間」「食育の日」に関する内容</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」～</p> <p style="text-align: center;">「食育基本法」「食育推進基本計画」に基づき、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。今回は、食育月間にちなんで早寝・早起・朝ごはんの大切さについて考えましょう。</p> <p><b>★早寝の大切さ★</b> 寝ている間に成長ホルモンの分泌が盛んになり、骨の伸長・筋肉の成長、代謝の促進に関与しています。また、睡眠中に記憶の整理も行っています。寝るのびんが足りないと、朝のぼんやりや集中力の低下、体調不良の原因になります。</p> <p><b>★早起の大切さ★</b> 早起することで朝の光を浴びることで、脳と体を覚醒させてくれるセロトニンの分泌が高まり、空気に元気に活動することができます。目を冴えて「おはよう」コミュニケーションをとることで気持ちも安定し、よい1日スタートになります。</p> <p><b>★朝ごはんの大切さ★</b> 子どもの胃の大きさは大人よりも小さく、朝ごはんを食べて消化する力も未熟なため、一度にたくさん量を食えることができません。子どもにとっては、1日の食事量も大切です。また、朝ごはんをしっかりと食べて朝食を摂ることで、胃腸が動き、排便習慣につながります。</p> <p style="text-align: center;">～毎朝食べて～</p> <p><b>＜朝ごはんを食べたいのは？＞</b></p> <p><b>1・お米</b> お米はエネルギー源となる炭水化物を供給してくれます。体質を上げる働きがあり、空腹の嫌になります。しっかりとごはんを食べましょう。</p> <p><b>2・豆腐や納豆、卵、魚</b> たんぱく質を多く含む食品は、子どもの体の成長には欠かせない食品です。</p> <p><b>3・野菜や果物</b> 野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子をととのえ、抵抗力をアップする働きがあります。</p> </div>