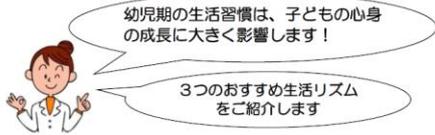


① 食育月間の取組

<p>課・事務所・市町名</p>	<p>西脇市 暮らし安心部 健幸都市推進課</p>
<p>取組の名称</p>	<p>媒体を活用した食育月間の啓発</p>
<p>実施時期</p>	<p>6月</p>
<p>取組内容</p>	<p>【目的及び内容】</p> <p>子育て中の保護者へ様々な情報を提供することを目的に、平成 27 年度から月 1 回、子育て新聞「ことのは」を、西脇市こどもプラザが編集し、約 1,100 部発行しています。</p> <p>記事には、子育て学習センター事業実施日、図書館からの絵本紹介、救急医療等の最新情報が掲載されています。</p> <p>新聞は、市内の公共施設や市内の病院等の窓口に設置されます。また、健幸都市推進課で実施している乳幼児健診の受付で、こどもプラザ職員から手渡しで配付されます。</p> <p>健幸都市推進課は、「毎年 6 月は食育月間」をはじめ、共食の大切さ、早寝早起き朝ごはん、主食主菜副菜がそろった日本型食生活の啓発を掲載しました。</p> <p style="text-align: center;">毎年 6 月は「食育月間」です</p> <p>「食育」とは、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活習慣、家族との食事の囲らん、農作物の栽培など様々な経験を通して、食に関する知識と食を選択する力を習得し、心身ともに健やかな生活を実践する基礎を育むことです。</p> <p>西脇市では、「早寝早起き、3食しっかり食べましょう」、「主食、副菜、主菜をそろえて食べましょう」を重点的に啓発し、子どもから大人までよりよい食生活の実践のもとで、健やかな体と心を育むことを目指しています。</p> <p>6月には、全国で食育に関する情報が活発に発信されています。毎日の「食」について、今一度見直してみませんか？</p> <p style="text-align: center;">  幼児期の生活習慣は、子どもの心身の成長に大きく影響します！ 3つのおすすめ生活リズムをご紹介します </p> <p>①家族がそろって食卓づくり（共食）</p> <p>子どもが家族等と一緒に食べることで、食事のマナーが身につく以外に、食事時間が楽しいと感じたり、大人が子どもの体調の変化等に気が付きやすくなります。</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>②しっかり睡眠、しっかり食事1日3回</p> <p>朝すっきり目覚め、適度な空腹感があると、朝食をしっかり食べることができます。朝食欠食の背景には、夜型生活による生活リズムの乱れ等がうかがえます。朝食をスムーズに食べるために、まず、早寝早起きで生活リズムを整えましょう。</p> <p>朝食を食べると、脳や体に必要なエネルギーが補給されて学習や仕事に集中できます。さらに、消化・吸収する時のエネルギー量を増やし、基礎代謝をあげて、肥満予防や、胃腸を刺激して便秘の改善、糖尿病などの生活習慣病予防等につながります。</p> <p>朝食摂取は、子どもだけでなく、大人の健康づくりにも大切なことです。</p> <p style="text-align: right;"></p> <p>③自然と栄養バランスがとれる「主食・主菜・副菜」チェック！</p> <p>朝食を簡単に用意するため、前夜に洗米してタイマーセットする、冷凍保存したご飯やゆで野菜を利用する、前日に作った煮物などを1品足すなど準備すれば、朝から栄養バランスがばっちりです。</p> <p style="text-align: right;">  </p>