

食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	壱岐市
取組の名称	広報紙による周知啓発
実施時期	令和4年6月
取組内容	<p>壱岐市広報誌において、「食育月間」及び「食育の日」の周知及び食育についての啓発を行いました。</p> <p><a href="https://www.city.iki.nagasaki.jp/material/files/group/1/koho2206.pdf">https://www.city.iki.nagasaki.jp/material/files/group/1/koho2206.pdf</a></p> <div data-bbox="486 1003 1445 1751" data-label="Complex-Block"> <p><b>開け! 健康の扉</b> 健康増進課 健康増進班 ☎45-1114</p> <p>毎年<b>6</b>月は「食育月間」 毎月<b>19</b>日は「食育の日」です</p> <p>～第4次食育推進基本計画（農林水産省）では、食育を国民運動として推進しています～</p> <p><b>食育とは...?</b> 食は命の源であり、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、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ができる人間を育てるものです。（食育基本法前文より）</p> <p><b>「食べること」は「生きること」です</b> 食育は子どもから大人まで、すべての人にとって大切な行動です。食を豊かにすることによって心にも体にも良い影響を与えます。また、個人や家族、地域・社会が連携した取り組みが大切です。この機会に「食べること」を少し考えてみませんか？</p> <p><b>例えば..食育って..?</b></p> <p><b>みんなで食べる!</b> ●毎日の食事、ひとりで食べることはありませんか?コロナ禍の今、「新しい生活様式」を取り入れて感染症対策を取りながら、会話の際はマスクをつけたり、オンラインを活用するなどして共食（誰かと一緒に食事をする）の機会を作りましょう。</p> <p><b>朝ごはんを食べる!</b> ●1日のはじまりの食事「朝ごはん」食べていますか?朝ごはんを食べて、脳と身体をしっかり目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。</p> <p><b>よく噛んで食べる!</b> ●ゆっくりよく噛んで食べるとあごの発育、虫歯の予防、ホルモンの分泌が高まることで、食欲が抑えられたり肥満の予防などにつながります。</p> <p><b>季節の食材、地域でとれた食材を食べる!</b> ●旬の食材は味も香りもよく、栄養価が高いです。また、地元で生産されたものを地元で消費すると地産地消にもつながります。</p> </div>

## 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	壱岐市
取組の名称	受診率向上キャンペーンによる食育・健(検)診ポケットティッシュの配布
実施時期	令和4年6月12日
取組内容	受診率向上キャンペーンにおいて市民の方を対象に食育・健(検)診ポケットティッシュの配布を行いました。  配布数：213個