



健康づくりの啓発マスコット
「かつきーちゃん」

豊かな心と、健康なからだを育む いきいきと輝くまち 知立

6月は食育月間です

ご家庭で「食」の大切さについて考えてみませんか？今回は知立市の小中学校の児童生徒の食生活についてご紹介します。（文章中の割合は平成24年10月31日の調査によるものです。）



1 食育で心を育もう

「毎月19日はおうちでごはんの日です」

家族と一緒に食事をする。これだけでも立派な「食育」です。みんなと一緒に食べることが“楽しい”。そう感じる事ができればOKです。

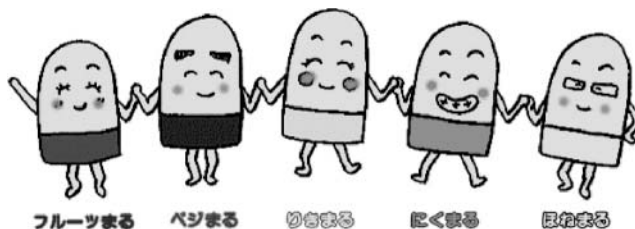
「夕食を2人以上で食べた」小学生は、95.3%、中学生は80.8%。中学生になると、生徒も家族もぐっと忙しくなりますが、少しずつ工夫して家族でご飯が食べられるとよいですね。



2 食育でからだを育もう

学校では、給食の時間に食育メッセージを放送したり、バランスのよい食事について授業や集会で紹介したりしています。子どもたちの人気者、食まるファイブの食育劇も行っています。ぜひ、ご家庭でも栄養バランスについて話題にしてください。

「朝食を食べてきた」小学生は98.9%、中学生は96.6%。どの子も元気な一日が送れるように、100%を目指しています。



3 食を取り巻く環境を整えよう

身近な地域でとれたものを食べましょう。近くでとれた野菜などは、輸送のエネルギーもかかりません。環境にやさしく、おいしく食べることで、「食育」をすすめましょう。

学校給食も、愛知県産の食材の使用率を上げるよう試みています。



▶ 問合せ 学校教育課 学校教育係 (☎95-0136)