

食育ピクトグラムの紹介と啓発

コープみらい千葉県本部
6/14号として配布



- 6月は食育月間 - 「食育ピクトグラム」を紹介!

「たべること」は「生きること」。食は私たちが健康で生きていくために欠かせない大切な営みです。コープみらいは、食べることの大切さや食文化を次世代につなげるため、食育に関する情報を発信しています。今回は、農林水産省が食育について誰にでも分かりやすく身近なものとして関心を持ってもらうために作成した「食育ピクトグラム」を紹介します。

1 みんなで楽しく
みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事は、心も体も元氣になります。

2 朝ごはんを
朝ごはんを食べよう
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

3 バランスよく
バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。

4 太りすぎない やせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

5 よくかんで
よくかんで食べよう
よくかんで食べることで歯の発達・維持、食べ物による窒息を防止します。

6 手を洗おう
手を洗おう
食の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。

7 災害にぞんざい
災害にぞんざい
いつ起こるかもしれない災害を懸念し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しを
食べ残しをなくそう
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。

9 産地を応援しよう
産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

10 食・農の体験をしよう
食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

11 和食文化を
和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。

12 食育を推進しよう
食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

広報紙にて、「食育ピクトグラム」の紹介を行いました。