

毎年6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』

~青森県の食育月間は11月~



食育とは、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、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

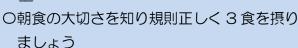
食は、生きていくうえで欠かすことはできないものです。身近な習慣であるからこそ、関心を 高め、よりよい食生活を送りましょう!



妊娠期 • 授乳期



乳幼児期



- ○減塩や貧血予防に注意しバランスの良い食 事を心がけましょう
- ○自分や家族の食習慣を見直してみましょ う。
- Oできるだけ母乳で育てましょう

- O生活リズムを整え、朝食は必ず食べましょう
- ○季節の食材を生かして離乳食や幼児食を作り ましょう
- ○大人と楽しい食事をとおして挨拶やマナー、 箸の持ち方などを身につけましょう





- 〇早寝・早起き、朝ごはんの習慣を身に付け ましょう
- 〇好き嫌いせずバランスよく食べましょう
- 〇自分に適した食事や間食のとり方を意識しましょう
- Oよくかんで食べ、歯みがきの習慣を身につ けましょう



高齢期

青年期•壮年期

- 〇朝食をしっかり食べて、活動的に過ごしましょう
- 〇健診を受けて、自分の身体に適した食事で生 活習慣病を予防しましょう
- ○毎食、野菜を食べるように心がけましょう
- ○1日3回の食事で必要な栄養を摂りましょう (肉・魚・卵・大豆製品)
- ○歯と口の手入れを心がけ、しっかりかんで食 べましょう
- ○郷土料理や地域の食文化をとおして、 様々な人と交流しましょう

