



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



- 朝食の大切さを知り規則正しく3食を摂りましょう
- 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よう。
- できるだけ母乳で育てましよう



乳幼児期

- 生活リズムを整え、朝食は必ず食べましよう
- 季節の食材を生かして離乳食や幼児食を作りましよう
- 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よう

学童・思春期

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



青年期・壮年期

- 朝食をしっかり食べて、活動的に過ごましよう
- 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ましよう
- 毎食、野菜を食べるように心がけましよう

高齢期

- 1日3回の食事で必要な栄養を摂りましよう（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よう
- 郷土料理や地域の食文化をとおして、様々な人と交流ましよう

