

6月は「鏡野町食育・地産地消月間」 毎月19日は「鏡野町食育・地産地消の日」

6月は、「食育」の一層の浸透を目指して、農林水産省が定めている食育月間です。また、毎月19日は、しょくいく(19)ということで、「食育の日」に定められています。これを受け、鏡野町では、毎年6月を「鏡野町食育・地産地消月間」、毎月19日を「鏡野町食育・地産地消の日」として、食育・地産地消を推進しています。

食育

「食べものに関する知識」と「食べものを選択する力」を身につけ、健康な食生活を実現できる力(食べる力=生きる力)を育むこと

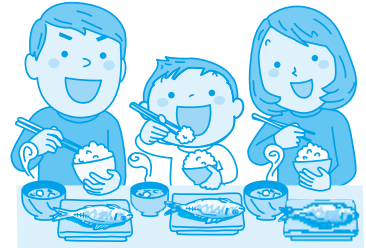
地産地消

地域で生産された様々な農産物や水産物などをその地域で消費すること



食育には様々な取り組みがあります。この機会に身近なことから食育を実践してみましょう。

- * 家族と一緒に食事を楽しむ機会を増やす。
- * 感謝の気持ちを込めて「いただきます」、「ごちそうさま」を言う。
- * 食事に地域でとれたお米・野菜等を取り入れる。
- * 箸の正しい持ち方や食器の正しい並べ方を身につける。



かがみの健康ポイント事業 参加者募集

ご存じでしたか？
鏡野町は運動不足の人が
全国平均に比べ多い!!



健康習慣を改善するのは今!!

ウォーキングなどでポイントを貯めながら、楽しく生活習慣を改善しませんか？

かがみの健康ポイント事業の参加者を募集します。

～詳しくは折り込みチラシでご確認ください。～