



「食品ロス削減推進」
ロゴマーク

みんなで広げよう！食育の大きな輪(わ)

～6月は食育月間、毎月19日は食育の日～

栄養バランスに配慮した望ましい食生活の実践を通じて、食べ物に対する感謝と「もったいない精神」で、食べ物を無駄にせず、食品ロス削減の重要性に対する理解を深めましょう。

食育月間、食育の日を知っていますか？

毎年6月は「食育月間」です。国や地方公共団体、関係団体などが協力して、食育の普及推進運動を重点的に行っています。期間中は、県内各地で食育をテーマとした取組や、広報・イベントなどが実施されています。

また、毎月19日は、自分や家族の食生活を見直す、「食育の日」です。

「食育月間」や「食育の日」に、健康的な食習慣を身に付ける「食育」に取り組んでみませんか？

食育って、どんなこと？何をするといいの？

「食育」は、様々な経験を通じて、食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」はとても重要です。「食育」は、普段の生活の中で行われているもので、誰でも簡単に実践できるものです。

(例) ★朝ごはんをしっかり食べる、家族そろって一緒に食事をする

★食べ物への感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする

★旬の野菜を使用した料理づくりや、郷土料理づくりにチャレンジしてみる

食育で、ちむどんどん♥食育を楽しもう！

県では、県民の皆様が食育をより身近に感じて、楽しみながら取り組めるように、歌やアニメ等を制作しています。

①「うちなーくわちー ～食育の歌～」

健康長寿おきなわを支える食育ソングを発表♪

楽曲に合わせた振付動画も公開中、楽しく踊ろう！

②「うちなーんちゅ健康アニメ！チャレンジプラス1皿」

食育がテーマのアニメ動画を公開！

カメおばあから、健康的な食生活を教えてもらい、

主人公のけんた君と一緒に楽しく学ぼう！

③「食生活学習教材くわちーさびら」次世代の健康づくり。

副読本がデジタルブック化！

学校で配布されている教材が、インターネット上で誰でも

簡単にアクセスできるようになったよ！

まずは、栄養バランス(栄養表示)や食文化、食品ロスなど、身近にある「食」に目を向けるなど、無理なくできることから取り組んでみましょう！



うちなーくわちー
YouTube動画



チャレンジ
プラス1皿
YouTube動画



くわちーさびら
HP

「うちなーくわちー～食育の歌～」You Tube動画

問い合わせ

健康長寿課 電話:098-866-2209

FAX:098-866-2299

広告



ワクチン接種にご協力を！



ワクチン
について
知ろう！