



いつも笑顔で「くわっちーさびら」 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～

毎日をいきいきと過ごし、いつまでも心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」は欠かすことができません。

県民の健全な食生活の実践に向け、県では「食育」を推進しています。

食育って、どんなこと？

「食育」とは、さまざまな経験を通じて食べもの・食べることに関する知識と食べものを選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生き物の基本的な営みですから、子どもから大人まですべての世代にわたって、「食育」に取り組むことが重要です。

第4次沖縄県食育推進計画 ～食育おきなわ うまんちゅプラン～

県では、県民全体で食育を推進するため、令和5年3月に「第4次沖縄県食育推進計画 ～食育おきなわ うまんちゅプラン～」を策定しました。

この計画では、

- 次世代を担う子ども達の心身の健康を支える食育の推進
- 健康長寿の維持・継承と健やかな暮らしを支える食育の推進
- 沖縄の食を支える持続可能な環境づくり
(地産地消の推進や食文化の普及・継承など)
- 食育を支える地域環境づくり

などに取り組むこととしています。

毎日の食から考えてみよう

「食育」は、毎日の食事など食にまつわるさまざまな場面で取り組むことができます。

例えば…

- 自分や家族に必要な、健康につながる食事はどのようなものか考えてみる。
- どこで、どのように、だれと食べると食事がもっと楽しくなるか考えてみる。
- スーパー等で、いまが旬の食材や手に入りやすい食材を調べてみる。
- 地元で特産の食材や季節の行事で食べられている郷土料理を調べてみる。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育月間」や「食育の日」をきっかけに、普段の生活から食育に取り組んでみませんか。



食生活学習教材「くわっちーさびら」

県内の小学校で配布されている副読本「くわっちーさびら」は、インターネットでも読むことができます。健康的な食生活や沖縄の食文化、現在の食環境など、食にまつわる幅広い情報を、子どもから大人まで楽しく学べる教材です。

副読本
「くわっちーさびら」



広告

