

6月は食育月間

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

食べることは、私たちが生きていくためにとても大切なことです。日々の忙しさの中で、食べることの大切さを忘れていませんか？この機会に、食べることについて考えてみましょう。詳しくは、[千葉市 食育](#) 
 健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659



食育ってなに？

食に関する正しい知識と選ぶ力を身に付け、心身の健康や、豊かな人間性を育むことです。

食に対する学びを深めることは、人生を生きていくための力を育むことにつながります。

市では、子どもから大人まで一人ひとりが食を大切に、健全な食生活を送れるよう「第4次千葉市食育推進計画」を策定し、5つの分野の取り組み【右記】を皆さんに実践してもらえよう、食育の推進をしていきます。

食育を通じて得られるもの

- ・食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの社会性が身に付く
- ・規則正しい食生活や栄養バランスの取れた食事で、健康的な体がつくられる
- ・自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めることができる など



家庭などで

- ・家族や友人と食卓を囲んで、楽しく食事をしよう
- ・朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくろう
- ・非常時でも健全な食生活を送れるよう、ローリングストック*を活用しよう
- *日常生活で食料を消費しながら備蓄すること



学校などで

- ・みんなで協力して食事の準備や後片づけをしよう
- ・調理の授業や栽培体験を通して、食の楽しさを実感しよう



食の安全に関して

- ・食品の安全に関する知識を持ち、判断できる力を身に付けよう
- ・食材・調理器具の衛生的な取り扱いを身に付けよう

持続可能な社会をつくるために

- ・千葉市産の農産物を選び、地産地消に取り組もう
- ・和食、行事食、郷土料理、家庭料理など、食文化への理解を深め、未来につなげていこう
- ・食品ロスの削減に取り組もう



千葉の郷土料理 太巻きずし

食育を学び、深めるために

- ・家族や友人と食について話してみよう
- ・食に関するイベントや料理教室に参加してみよう

参加者募集！食育推進員養成講座を開催します

栄養・食生活の講話と調理実習を通じて食について学び、地域の方々へ広めるボランティア活動をしませんか。

保健福祉センターや公民館などで活動し、幅広い世代に食の大切さや食文化を伝えます。



日時 10月～来年2月10:00～15:00 全5回
 *日程は各区で異なります。

会場 お住まいの区の保健福祉センターおよび市役所
対象 市内在住で、継続して活動できるおおむね70歳未満の方
定員 各会場10人程度(面談により選考)
備考 別途、調理実習費がかかります。

申込方法 7月31日(水)までに電話で、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ
 保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 FAX221-2590 花見川 ☎275-6296 FAX275-6298
 稲毛 ☎284-6494 FAX284-6496 若葉 ☎233-8714 FAX233-8198
 緑 ☎292-2630 FAX292-1804 美浜 ☎270-2221 FAX270-2065

地産地消で千葉市の食を盛り上げよう

千葉市産の新鮮で旬な農作物のほか、食のブランド「千」認定品を販売するイベントを開催します。



日程 6月22日(土)・23日(日)
会場 JA千葉みらい農産物直売所しよいか〜ご千葉店(若葉区小倉町871番地)

食育パネル展を開催します

栄養バランスや地産地消、食品ロスなどについて考えるきっかけに、ぜひお越しください。



日程 ①6月14日(金)～28日(金)
 ②6月17日(月)～24日(月)
会場 ①生涯学習センター
 ②市役所1階

