

毎月19日は食育の日です！

みんなでできることから取り組みましょう。

盛岡市では、平成30年3月に5年間を期間とする「第三次盛岡市食育推進計画」を策定しました。市民一人ひとりが生き生きと健やかに暮らしていくために、食育を推進していきましょう。「健康」「教育」「食の循環」の三つの視点から、家庭でできる取組をご紹介します。

◆◆◆ 盛岡市の食育推進目標 ◆◆◆



～食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり～

<家庭での具体的な取組例：こんなことに取り組んでみましょう！>

- 早寝、早起き、朝ごはんなどの基本的な生活習慣を身に付ける
- 家族そろって食事をとり、食と健康について一緒に考える機会を作る
- 買い物の時に栄養成分表示を参考にする
- 口腔内の健康を保ち、よく噛んで食べる習慣を身に付ける



健康

- 食育に関する地域のイベントに積極的に参加する
- 子どもに食事に関する役割を与える
(買い物や調理、後片付けなどを任せる)



教育

食の
循環



- 地域の食材を使用し、行事食や伝統食を取り入れる
- 食べ残しや手つかずで廃棄する食品を減らす



盛岡市では、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育を推進しています。