

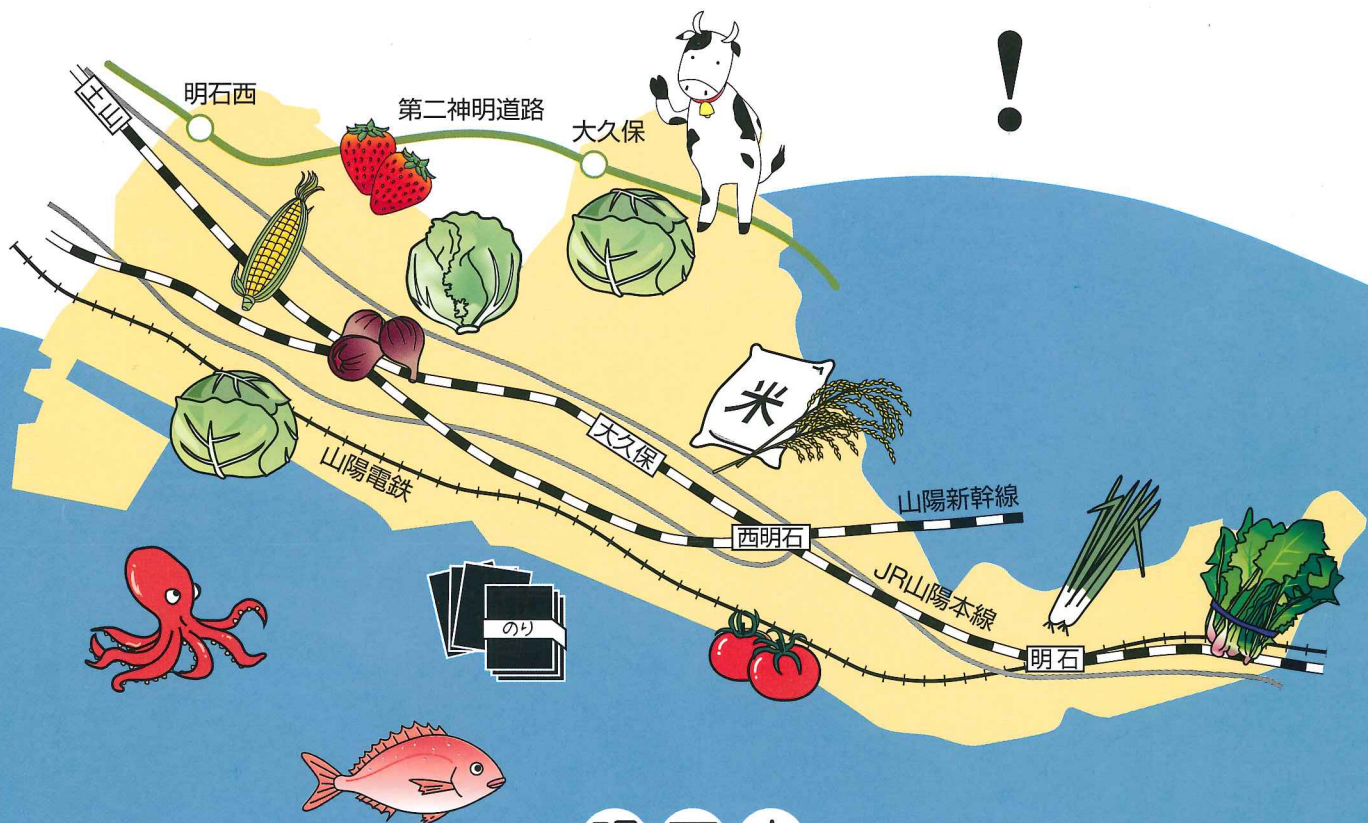


明石の恵みを大切に！ 元気なまち明石



自分でできる
食育をしよう！

どうということが食育か
知っていますか？
まず、食について考えて、
自分でできる食育を見つけよう！



明石市

食文化

未来へつなげよう！明石の食文化

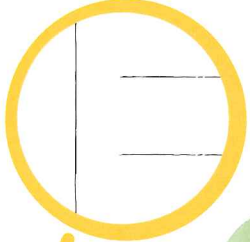


たとえば

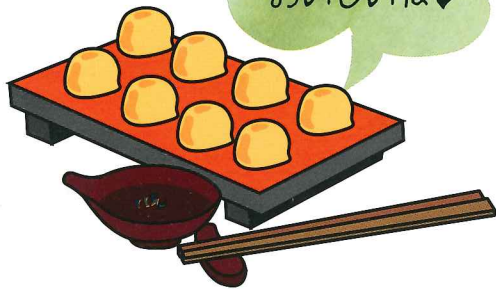
明石でとれた
野菜や魚を
食べましょう

明石でとれる
野菜や魚を
どれだけ
知っているかな？

キャベツ、ブロッコリー、
いちご、明石のり、
タコなど明石の
食材を食卓に
ならべましょう。



ふわふわ、
とろとろの
明石焼(玉子焼)、
おいしいね♡



明石の
名物料理を
食べましょう

明石で生まれて
百数十年にもなる
明石焼(玉子焼)。
できあがり釘に
似ているところから
名づけられた
イカナゴのくぎ煮。
みんなで明石ならではの
名物料理を食べましょう。

魚や野菜をとってくれた人、
野菜を育ててくれた人、
ご飯を作ってくれた人、
食材の命。
すべてにありがとうの
思いをこめて、
食事のあいさつを
しましょう。



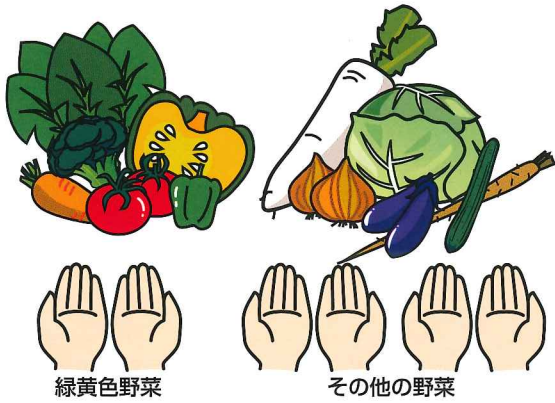
「いただきます」
「ごちそうさま」って
言ってるかな？

食に関わる
全てに**感謝**して
食事のあいさつを
しましょう



健康

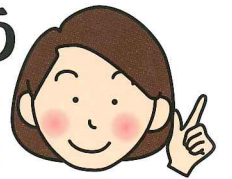
朝ごはんから始めよう！健康づくり



1日に必要な野菜の量は
どれくらいでしょう？
実は両手3杯=350g
1日小鉢5皿の
野菜料理が必要です。

野菜を煮物や炒め物にすると、
たっぷり食べられるよ。

毎日、毎食、
野菜を
食べましよう



朝ごはんのメリットを
知っていますか？
朝ごはんを食べると
生活のリズムが整って、
便秘・肥満防止になったり、
集中力がアップして、勉強や
仕事もはかどります！

毎日、**朝ごはん**
を食べましよう



朝ごはん食べて、パワーアップ！

みんな、誰と
ごはんを一緒に
食べているかな？



1日1回、週末だけでも
誰かと一緒にごはんを
食べましよう！
ひとりで食べるより、何倍も
ごはんがおいしく感じます♪

家族や友だちと
一緒に
楽しく食事を
しましよう

食事づくりの
お手伝い
を
しましよう



卵を割ったり、
材料を混ぜたり、
お料理をするのも
楽しいよ。

お皿をならべたり、
片付けをしたり、
積極的にお手伝いをする
機会をつくりましよう。

食の環境 安全安心！ 自然にやさしい食環境づくり

買い物に行く時は
マイバッグを持って
行こうね！



余った食材を
腐らせていませんか？
買い物は
必要な分だけを買って、
冷蔵庫のつめこみを
やめましょう。
家計も体もスリムに！

必要
な分だけを
買いましょう

お家の冷蔵庫、
いっぱい入っていて
何があるか
わかりにくいよ～。



未来のために、きれいな環境はうれしいね！



料理は食材を工夫して
使いまわし、ごみを少なく
しましょう。
ごみは、しっかり水切り
をし、小さく！
洗う時は、水を出しっ
ぱなしにしないように
しましょう。

ごみ
を少なく、
調理しましょう

好き、嫌いで食べ物を
残し、捨てることは
ごみを増やすことにな
り、環境問題に
つながります。
調理や量を工夫して、
しっかり食べましょう。

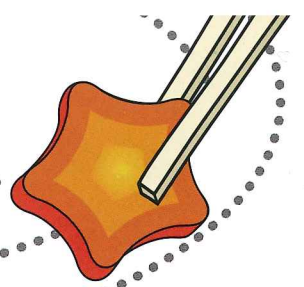
好き、嫌いしないで、
残さず
食べましょう

残すと
もったいないよね…。
今日は1口、次は3口、
がんばって
食べよう♡



食育とは

「健康づくり」をはじめ、「食文化の継承」「食をとりまく環境」等、食を通じた様々な取り組みから、元気な心と体を育むことをいいます。



食育の未来へつなげよう！明石の食文化

明石の食文化を通じて、世代間、地域間等のさまざまな人とふれあい、食に関わる人たちへ感謝するところを育みます。食文化にこめられた思い、知識を継承します。



3つ

朝ごはんから始めよう！健康づくり

生涯食育社会をめざし、ライフステージやライフスタイルに応じた望ましい食習慣を身につけるための知識と力を育みます。家族や友人と一緒に食事づくりや食卓を囲み、食を楽しみます。



の目標

安全安心！自然にやさしい食環境づくり

自然環境や生命の循環により食生活が成り立つことを理解し、限りある資源を大切に、環境にやさしい生活を実践する力を育みます。さらに、食の安全性や栄養素に関する情報を正しく選択・判断する力を育みます。



環境にやさしい食事づくりをしよう！

明石の食を知って、楽しむぞ！

家族や友人と楽しく食事を♪

明石の食を活用し、伝えていこう！

しっかり食べて丈夫な体をつくろう！

じゃ、自分でできる食育をみつけたしてみるわん！

食について考え、取り組むと、心と体が元気になるよ♪



Let's My 食育



自分でできる食育
(MY食育)が
みつかったかな？
自分で取り組む食育を
書いてみよう!!



たとえば・・・明石でとれた野菜や魚を食べる
家族や友だちと楽しく食事をする
ごみを少なく調理をする・・・など

Blank lined area for writing.

元気な心と体をめざそう!

文化

健康

環境

発行／明石市

編集／明石市健康推進課

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

TEL (078) 918-5657 FAX (078) 918-5440