

みんなで食育を実践しましょう

保育所(園)・幼稚園では

- 栽培や調理など、さまざまな食育の体験に取り組みましょう。
- 給食を通して情報を発信しましょう。
- 調理員、保育士、教諭を対象とした食育研修に参加しましょう。

小学校・中学校では

- 早寝早起き朝ごはん運動に取り組みましょう。
- 給食や授業を通して食育の推進を図りましょう。
- 学校給食の地場産物の割合を高めていきましょう。

高校・大学・専門学校では

- 食に関する情報を積極的に発信しましょう。
- 自立した食生活を実践できるよう指導しましょう。
- 適正体重維持のための食生活改善の指導に努めましょう。

市民・家庭では

- 早寝早起き朝ごはんに努めましょう。
- 家族や友達と一緒に食事をしましょう。
- 健康な食生活を実践しましょう。
- 地産地消を実践しましょう。
- 生ごみの減量に努めましょう。
- 歯とお口の健康づくりを進めましょう。

関係機関・関係団体では

- 食育に関する体験活動の場を提供しましょう。
- 地場産品に関する情報を提供しましょう。
- 市民に対する栄養改善のための指導に取り組みましょう。

地域では

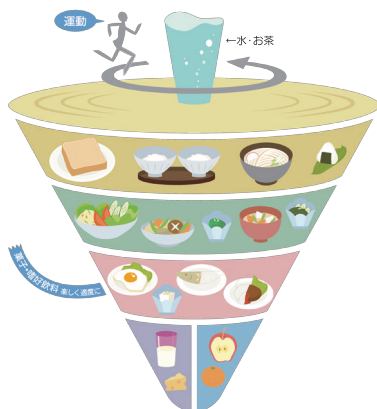
- 郷土料理・伝統料理を伝えましょう。
- 健康づくりの情報を発信しましょう。
- 食育の地域活動に取り組みましょう。

行政では

- ホームページや広報等を通して情報を提供します。
- 食育フェア等のイベントを開催します。
- 親子料理教室等を実施します。
- 食品の安全性に関する情報を提供します。
- 食育ボランティア養成講座などのボランティアの育成を行います。

職場・事業所では

- 食に関する体験活動の場を提供しよう。
- 従業員の食生活改善に努めましょう。
- 食品の衛生管理に努めましょう。



食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目で分かる食事の目安です。主食（ご飯、パン、麺等）、副菜（野菜料理等）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品料理）、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理を組み合わせ、バランスよく取れるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示していきます。

食事バランスガイドは国が食生活指針の具体的な行動に結びつけるものとして作成し、公表されたものです。

●問合せ先●

大牟田市保健福祉部健康対策課

電話 0944-41-2669 ファクス 0944-41-2675