

# 6月は食育月間です!!



ち  
よ  
う  
ど  
よ  
い  
バ  
ラ  
ン  
ス  
の  
食  
生  
活

あなたにとって  
「ちょうどよいバランスの食生活」  
考えてみませんか?  
裏面をご覧ください。

現在をいきいきと生き、生涯にわたって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」を少し考えてみませんか?

自然の中で育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭並びます。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物の中から、選び、調理して、食べています。

自然の中で育まれた食べ物は、私たちのからだの中で、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。

●国は食育を次のように定め、国民の皆様へ推進しています。  
(食育基本法)

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

(食育推進基本計画)

- ・毎年6月「食育月間」・毎月19日「食育の日」

「九州の食育のひろば」食育情報満載です!

<http://www.maff.go.jp/kyusyu/syohianzen/hiroba/hiroba.html>



農林水産省  
九州農政局

Check!

# 栄養バランス



## ● 食事の栄養バランスについて、正しいと思うものを選んでください。

- ①野菜をたくさん食べれば、栄養バランスは完璧。
- ②炭水化物（糖質）はできるだけ摂取しない方がよい。
- ③1日に必要なエネルギー量（カロリー）を超えなければ、どんな食べ方でもOK。
- ④自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、食べたもののエネルギーを計算しないと分からない。
- ⑤スリムな体型であれば、食事を見直す必要はない。
- ⑥朝食を食べなくても、1日に必要なエネルギー量や栄養素量がとれていれば問題ない。
- ⑦以下の食事は、すべて主食・主菜・副菜を組み合わせた食事である。



焼き魚定食



チキンスープカレー  
+ライス



ミートソーススパゲティ  
+サラダ



ロコモコ丼

- 答え ①～⑤は×、⑥は△、⑦は○  
詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活(農林水産省)  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaisedai/balance.html>



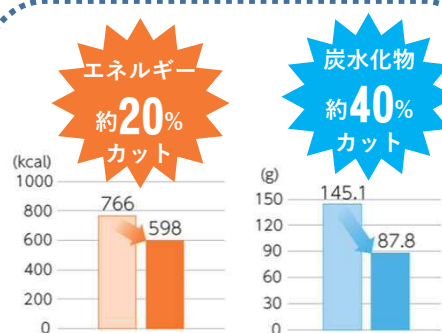
…他にも、色々な情報を掲載しています。

## こんな食べ方、していませんか？ ちょっと変えるだけで…

### 主食の「かさね食べ」



おにぎり2個  
+やきとり2本+野菜サラダ



### 脂質たっぷり



スパゲティナポリタン  
+野菜サラダ

