

# 6月は食育月間！！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。  
こどもから大人まで、毎日の生活を支える「食」について考え、  
できることから実践してみましょう！

認定こども園・小学校・  
中学校の食育の取り組みに  
ついて紹介します！



## え

### 笑顔で楽しく食べて、広げよう食育の輪

食育に興味や関心を持つことは、食への知識を深め、  
健全な食生活の実践につながります。食に関するイベ  
ントなどに、親子・仲間を誘って参加しましょう。

#### 食育・共食の普及

##### こんな取り組みをしています!!

保育施設給食センターでは、ちりめんや切干大  
根など噛み応えのある食材を使った“かみかみ献  
立”の日があり、献立表の裏面にレシピを掲載し  
ています。学校給食センターでは、ゆめタウン江  
田島の1階トイレ前の掲示板に献立表を掲示し、  
その月のおすすめメニューのレシピを置いていま  
す。この広報えたじまにも、毎月野菜を使ったお  
すすめメニューを掲載しています。今月は24ペー  
ジにありますので、見てみてください！



## た

### 正しく食べて、延ばそう健康寿命

健康的な食生活が生活習慣病予防や健康寿  
命の延伸につながります。朝食を食べる、野  
菜や果物の摂取量を増やす、栄養バランスを  
考える、減塩を心掛けるなど、健全な食生活  
を実践しましょう！

#### 健康寿命の延伸につながる 食育の推進

##### こんな取り組みをしています!!

認定こども園・小学校・中学校では、こども達が栄養バランスを考えなが  
ら1食の献立を考えるリクエスト給食を実施しています。子育て世代包括支  
援センターのにこひろばでは、毎月、食育講座を開催しており、栄養  
士からこどもの食事についてのお話と、親子でふりかけやおやつを作る体験  
など行っています。



## じ

### 地元食材を食べて、広げよう食の循環

地産地消の実践は、農業や漁業に対する  
理解を深め、食品ロス削減につながります。  
地元の食材をふだんの食事に取り入れま  
しょう！

#### 地産地消の推進

##### こんな取り組みをしています!!

認定こども園・小学校・中学校では、きゅうりや豆腐、みそ、しょうゆ  
など、江田島市産の食材を給食に使用して、地産地消の推進をしています。



## ま

### まちの食文化を見つめ直し、こどもたちに伝えよう

地域の郷土料理や伝承料理を次世代に伝え  
ることは、食文化への理解を促進し、本市へ  
の愛着を深めることにつながります。家庭や  
地域で郷土料理や伝承料理を作り、食べる機  
会を増やしましょう！

#### 食文化の継承

##### こんな取り組みをしています!!

認定こども園・小学校・中学校の給食で、大豆うどんやもぶり飯、  
いりこみそを提供しています。食育体験事業でも郷土料理を作って食  
べています。



## し

### 食の魅力を経験し、楽しく学ぼう！

農業や調理体験など、食育に関する体験は  
農業や漁業への理解を深めるとともに、食に  
対する興味や関心を高めます。食に関する事  
業やイベントに参加してみましょう。

#### 食育に関する体験学習

##### こんな取り組みをしています!!

認定こども園では、菜園で夏に向けて野菜を育てカレーを作り、食  
べています。

保健医療課の食育体験事業では、さつまいもやオリーブの収穫体験を  
しています。

食育体験事業って？  
年に8回、土曜日に調理や収穫体験を開  
催しています。ぜひ、ご家族で参加し  
てみてください！6月14日(土)は、さつ  
まいもの苗植え体験です。詳しくは27  
ページをご覧ください！



食育を難しく考えず、家族や友人と一緒に食事をしたり、食に関するイベントや料理教室に  
参加したり、江田島市の食材を買って調理したり、主食（ご飯・パンなど）・主菜（肉・魚・卵  
などを使った料理）・副菜（野菜を使った料理）をそろえたり…

ひとつでもいいので、できることから始めてみましょう♪