

# 食育とは

一人ひとりが健全な食生活を送り健康で豊かに暮らせるように、下野市では「下野市食育推進計画」を策定しました。この計画に沿って食育の取り組みをすすめます。

## どのようなことをすればよいのでしょうか

### 家庭では

食育の基本的な場所である家庭で健全な食事習慣や食事マナーを身につけましょう。

毎日、朝食を食べて適度な運動、十分な休養、睡眠をとり、規則正しい生活を送りましょう。



### 保育園、幼稚園、学校では

子どもたちは、給食などをおして、友達と一緒に食の大切さや楽しさを学びましょう。

指導する場合は、各教科や総合的な学習の時間の中でも地元農畜産物や郷土の食文化を伝えたり、体験活動をおして食への感謝と大切さを学ぶ機会を提供しましょう。

保護者の方々には給食の献立を利用した栄養教室を開催したり、食育だよりなどで情報を伝えましょう。



### 地域のみなさんは

自治会、育成会、食に関するボランティア団体の方々は、イベントや地域の行事の際に、伝統的な郷土料理を学ぶ機会を提供しましょう。



### 生産者、食品関連事業者、関係団体のみなさんは

生産者は生産履歴情報を表示しましょう。

食品関連事業者は品質や栄養成分表示等を行いましょう。

また、食や農に関する体験活動をする機会を提供しましょう。

