

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

みんなで食育を進めよう！

食育を推進する取り組みは、各方面で年々本格化しつつありますが、昨年、町内成人を対象にした意識調査では「食育に関心がない」とする人が、3人に1人みられました。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。この機会に、日ごろの食生活を見直し家族や地域のかたがたと一緒に「食」について考えてみませんか。

◎問い合わせ先

役場農林課（86） 1111
「内線2144」



バランスのよい
食事を心がけ
ましょう

旬の食材を味わい
みんなで食事を楽
しみましょう

地域の農林水産業や郷土
料理に親しみ、豊かな食
文化を伝えましょう

▼そもそも食育って何なの？

「食育」とは、一人一人が、生きる力を身に付けることであり、食べることの大切さや食べることを通して礼儀や環境問題まで考えて行動につなげることです。

地域や家庭で受け継がれてきた好ましい食事行動を大人から子どもに伝えていくことが大切です。

★かごしま活き生き食の日

毎月第3土曜日は「かごしま活き生き食の日」です。新たな調理に挑戦したり、家族や友人と食卓を囲んで地域の食文化を話題にしながら食事を楽しむことを目的としています。

そのほか、農林漁業の作業や加工品づくりを体験してみたりと、鹿児島県ならではの食文化を生かした食育・地産地消に取り組んでいただく日です。



▼長島町食生活改善推進員（ヘルスマイト）協議会からのお知らせ

わたしたちは、町内の豊かな食材を使って「バランスの良い」しかも美味しく簡単に作れるメニューを考え、普及活動をしています。『生活習慣病』『母子の健康』『高齢者の健康』『おやこ食育』などの料理教室を希望されるかたは、下記事務局までお問い合わせください。

◎問い合わせ先
長島町食生活改善推進員協議会事務局
（役場保健衛生課内）
☎（86）1111 [内線1105]