



食育とは？

- 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
- 様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択するちからを取得し、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

茨城県の食育

茨城県は合い言葉「おいしいな」を食育スローガンに活動しています。

合い言葉は お い し い な

お おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣が大きなカギとなります。
朝食を食べることで、生活リズムを整えましょう。※朝ごはんについては栄養だより vol.9 ご覧下さい



い いただきます、ごちそうさまをいしましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしている方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大切に作る気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。



＼いただきます／

私達は生き物の命を頂き生きています。

食事の前は感謝の気持ちを込めてあいさつ。



＼ごちそうさまでした／

食後は食事に関わってくれた全ての方に感謝

の気持ちを込めてあいさつ。

し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。食事に一品野菜のおかずを加えると栄養バランスが整います。

緑黄色野菜
120g

トマト にんじん
小松菜 ピーマン...



淡色野菜
230g

レタス 玉ねぎ
大根 キャベツ...



目標

1日の野菜
350g

い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。
いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。



茨城が全国第1位の農林水産物



れんこん



鶏卵



メロン



ピーマン



干しいも

茨城の郷土料理

- ・ そぼろ納豆
- ・ けんちん汁
- ・ あんこう鍋
- ・ れんこん料理

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

「こ」食はダメ！6つの「こ」食知っていますか？



- ① **孤**食：ひとりで食事をする
- ② **小**食：食事量がすくない
- ③ **個**食：家族バラバラの食事内容
- ④ **粉**食：粉製品を好んで食べている
- ⑤ **固**食：固定のもの食べている(好きなものしか食べていない)
- ⑥ **濃**食：味の濃いものを好んで食べている

● 5大栄養素

私たちのカラダは口から摂取した食べ物(栄養)で組成され、食べ物の栄養からエネルギーを作り、様々な活動をしています。口から摂取した食べ物(栄養)はどのような働きをしているのでしょうか？人間のカラダを車に例えて考えてみましょう。



カラダをつくる

= ボディー(車体)

カラダ(車体)がしっかり作れていないと動かなく、ケガ(故障)をしてしまいます。

栄養素それぞれには役割があり各栄養素をバランスよく摂取することでカラダを元気に健康に動かすことができます！！



炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル

エネルギー源



= ガソリン

車と同じようにガソリン(エネルギー)がないとカラダは動きません。

カラダの調子を整える

= オイル

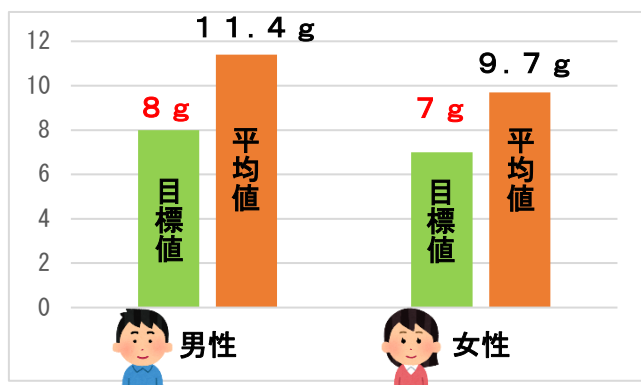


車はオイルでメンテナンスしますが、人間もビタミン・ミネラルを摂取して調子を整える必要があります。

● 食塩の摂取量

「平成 28 年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査」によると茨城県の男女(成人)共に1日の食塩摂取量(平均値)は茨城県が目標(※)とする値より過剰に摂取していると発表されています。

※茨城県総合がん対策推進計画(第四次計画)の目標値



食塩を過剰摂取すると...

血圧が上昇しやすくなり、様々な生活習慣病(主に循環器疾患)になるリスクが大きくなります。

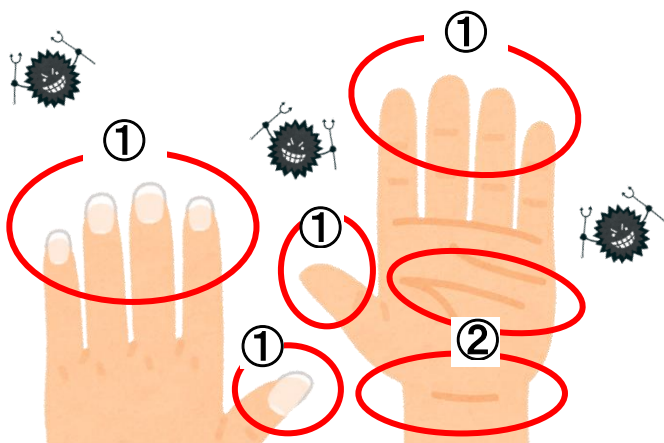


「料理の味付けの濃さ」「付ける醤油の量」「汁物の頻度」などを見直し減塩に取り組み、健康な体を作りましょう！

● 手洗い

手洗いは毎日しっかり行っていますか？手洗いは細菌やウイルスを除去し風邪や食中毒を予防します。様々なところを触る手には細菌やウイルスが多く潜んでいます。食事をする前はせっけんでしっかり手洗いをしましょう！

【洗い忘れていませんか？洗い残しが多い箇所！】



① 指先・爪周り(特に利き手)

● 指1本ずつ洗う。

● 爪の間は指を立てたり、爪ブラシを使用して洗う。

② 掌のしわ・手首

● しわの溝を意識して、良く泡だて洗う。

● 掌だけではなく手首までしっかり洗う。

abcdrug & pharmacare

エイビーシードラッグアンドファーマケア