





【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	富士見市
取組の名称	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育月間に関する掲示</li> <li>・市ホームページに食育月間に関する記事を掲載</li> <li>・市広報に食育月間に関する記事を掲載</li> </ul>
実施時期	6月
取組内容	<p>○食育月間に関する掲示</p> <p>食育に関する理解を深めることを目的とし、健康増進センターのロビー内に、食育月間のポスターを掲示しました。</p> <p>○市ホームページに食育月間に関する記事を掲載</p> <p>食育に関する理解を深めることを目的とし、市ホームページにて、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日であることを周知しました。</p> <p>○市広報に食育月間に関する記事を掲載</p> <p>食育に関する理解を深めることを目的とし、「朝食摂取」についての情報を掲載しました。また、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日であることを周知しました。</p> <p>▼広報富士見6月号</p> <div data-bbox="496 1400 1497 1821" style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p><b>6月は食育月間、毎月19日は食育の日</b> <b>朝食を食べましょう</b></p> <p>6月は食育月間です。食べることは毎日生きていくために大切なこと。そのために何をどのように食べるかなど、食についての正しい知識と選択力を育てることを「食育」といいます。</p> <p>令和2年度に実施した富士見市健康に関するアンケート調査の結果によると、特に若い世代で朝食の欠食が見られます。朝食を食べることは正しい生活リズムの基本です。まずは、できることから始めてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p style="text-align: center;">朝食抜き → 主食 → 主食+副菜 → 主食+主菜+副菜</p> <p>◆ 朝食のステップアップ ◆</p> <p>朝食を作る時間がない方は、おにぎり1個からはじめ、次は、具だくさんみそ汁などを追加、さらに主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事へとステップアップしていきましょう。</p> </div>