

## 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	横瀬町
取組の名称	SNS を活用した食育月間の周知
実施時期	令和 7 年 6 月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> 1 みんなで楽しく 食べよう <input checked="" type="checkbox"/> 2 朝ごはんを 食べよう <input type="checkbox"/> 3 バランスよく 食べよう <input type="checkbox"/> 4 太りすぎない やせすぎない <input type="checkbox"/> 5 よくかんで 食べよう <input type="checkbox"/> 6 手を洗おう <input type="checkbox"/> 7 災害に そなえよう <input type="checkbox"/> 8 食べ残しを なくそう <input type="checkbox"/> 9 食物を 応酬しよう <input type="checkbox"/> 10 食・農の 体験をしよう <input type="checkbox"/> 11 和食文化を 伝えよう <input type="checkbox"/> 12 食育を 推進しよう
取組内容	<p>町公式 LINE・Facebook に、食育月間に関する記事を掲載した。</p> <p>農林水産省ホームページ“「食育」ってどんないいことがあるの？～エビデンス（根拠）に基づいてわかったこと～統合版”のリンクを添付し、共食や朝食をとることのメリットを周知した。</p> <p>【SNS の添付画像】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>1 みんなで楽しく食べていますか？</b></p> <p>近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、かぞくがそれぞれ別々のものを食べる「個食」はかきになっていませんか？</p> <p>共食が多い人は、そうでない人と比較して…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。</li> <li>● 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。</li> <li>● 食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。</li> </ul> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>2 朝ご飯を食べていますか？</b></p> <p>朝食を食べないと、午前中、身体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳と身体をしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう！</p> <p>朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 早寝、早起きの人が多く、睡眠の質がよい人が多いことが報告されています。</li> <li>● ストレスを感じていない人が多く、心の状態を良好に保つことができたことが報告されています。</li> <li>● 学習時間が長く、学力が高いことが報告されています。</li> </ul> </div> </div>