

食育通信4月号



毎月19日は「食育の日」です。

食育通信は、令和3年度より食育に関する読み物を中心としたものにリニューアルしました。食育の日に食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

リニューアル創刊号、4月号の特集は、『私たちの食育行動』です。

久留米市では平成18年11月11日「[久留米市食育都市宣言](#)」を行いました。

現在『[市民みんなが食へ感謝し、健全な食生活を実践するまち](#)』を目標像として掲げる[第3次久留米市食育推進プラン](#)（平成28年～令和3年度）に基づき、様々な事業に取り組んでいます。

では、私たち市民は、実際にどういった事に気をつけて行動したらいいのでしょうか。第3次プランにおける私たちの食育行動について、まとめてみました。

食に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスの良い食事を心がける。

食に関心を持ち、栄養バランスの良い食事を心がけることにより、健康なからだを作りましょう。

朝食を食べる食習慣を身につける。

朝食は一日の活力となります。起きる時間をあと少し早くして、朝食を食べる習慣をつけましょう。

食や生産者への感謝の気持ちを持って、限りある資源を大切にす。

いのちをいただく生き物や、生産者や料理を作る人などすべてに感謝し、限りある食の資源を大切にしましょう。

ふるさとの自然環境を守り、久留米の食をいただく。

耳納連山、筑後川、筑後平野など、食を生み出す恵み豊かな久留米の自然環境を守りながら、新鮮な久留米産の農作物を積極的に食べましょう。

食育を次世代へ伝え、つなげる。

食育について学び、若い世代へ食に関する知識や食文化、食に関する感謝の気持ちを伝え、食育の取り組みを次の世代へつなげていきましょう。



これらの取組を実践して、健全な食生活を送りましょう。

第3次久留米市食育推進プランについては、[久留米市公式ホームページ『第3次久留米市食育推進プラン』](#)のページをご覧ください。

食育通信は、[食育の日](#)に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月5月号の特集は「久留米市学校給食の紹介」です。お楽しみに。

