

6月は食育月間です。
そして毎月19日は食育の日です。
つくば市では、生活の中で実践できる食育をスローガンにしています。
今日から「食育」を意識してみませんか。

合い言葉は **た の し い よ**

た たいせつな1日のスタート、朝ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが大切です。生活リズムを整えることは生活習慣改善の大きなカギとなります。

の 『農作物』つくばが育てた季節の恵を楽しみましょう

旬の食材や料理はその地域の伝統行事と結びついています。地域の食文化を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。

し しっかり野菜を食べましょう

毎食の中に野菜のおかずを整えましょう。1日5皿の野菜を目標にすると栄養バランスが整います。しっかりつくばの野菜を食べましょう。

い いつも感謝の気持ちを持ち、いただきます・ごちそうさまを言いましょう

命をもらった動植物、食に関わる人々がいて私達は食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれた人に感謝の気持ちを表しましょう。

よ よくかんで、ますます元気いつまでも！！(嚙ミング30)

一口30回以上嚙むように心がけましょう