



# 「食育」を県民運動として進めています

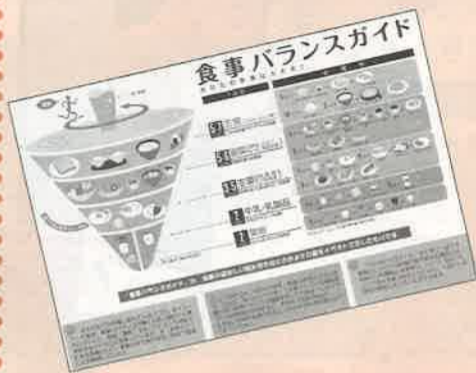
家庭・学校・地域と連携し、一体となって「食育」を進めています。皆さんもできるところから取り組んでみませんか。

## 子どもの時から食べることの大切さと楽しさを身に付けよう

- 子どもの時から食について学ぶ機会をつくります。また、朝食の大切さを伝えるため、「朝食キャンペーン」を実施します。
- PTAなどと連携し、保護者の方にも「食育」の重要性などについて伝えていきます。

## 食生活を改善し、健康の増進に努めよう

- 食事の望ましい組み合わせや分量を分かりやすく紹介した「食事バランスガイド」を活用して、健全な食生活を広めています。
- ※バランスガイドは、最寄りの保健所などで入手できます。



## 食に関心を持ち、食の大切さを学ぼう

- 子どもたちが農林漁業への理解を深め、自然への感謝の心や食べ物への大切さについて学ぶよう、農林漁業者などと連携した体験学習を進めています。
- 熊本の旬の食べ物や農山漁村の豊かさなどを体感できるように、地域の農林水産物の活用など「地産地消」を進めています。
- 伝統料理や地域の農林水産物を生かした料理などの食文化を伝えるための取り組みを「くまもとふるさと食の名人」などが進めています。



「食と農の体験塾」(宇城市) お菓子作りなどを通して、子どもたちに農業や食の大切さを伝えています。



各地域の食生活改善推進員が「食育劇」などを行い、子どもたちに食べ物とウチの関係などを分かりやすく教えています。

- 「くまもと健康づくり応援店」を広げています。
- ※栄養成分表示や健康栄養情報、ヘルシーメニューを提供するお店です。皆さんの体調に合わせた食事ができるのので、ぜひご利用ください。



指定店のマーク

## 食べ物を大切にする心を育てたい



吉良 久子さん (菊池市)

市のヘルスサポーターとして、中学校の食育活動のお手伝いなどを行っています。家庭では、4世代同居の農家なので、祖父母たちが、はしの使い方から食べ残しの注意まで、子どもたちに教えてくれます。また、農作物を育てることの大変さや食べ物の大切さを知ってもらいたいと思い、子どもたちにもできるだけお手伝いをさせています。「食育」とかしまるのではなく、子どもたちが普段の生活の中で、食の大切さや知識を自然に身に付けてくれればと思っています。

「食育」についての詳しい情報は、こちらをご覧ください。

食事バランスガイド [http://www.maff.go.jp/food\\_guide/balance.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html)

くまもと健康づくり応援店マップ 「くまもとの食育」のページの「食生活に便利な情報」から見る事ができます [http://www.pref.kumamoto.jp/food\\_grows/benri/](http://www.pref.kumamoto.jp/food_grows/benri/)

熊本県地産地消サイト <http://cyber.pref.kumamoto.jp/chisan/> (「くまもとふるさと食の名人」についてのページもあります)

## 暑い夏 食中毒にご注意!

食中毒 予防のポイント

### 《食品の購入》

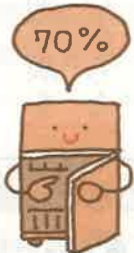
- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は、新鮮なものを購入。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、最後に購入。

### 《家庭での保存》

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- 肉や魚などは、それぞれビニール袋などに入れて保存。
- 冷蔵庫には容量の70%を目安に保存し、温度管理(冷蔵10℃以下、冷凍マイナス15℃以下)に注意して早めに使い切る。

### 《下準備》

- 手洗いを小まめに行う。(下準備前、肉や魚などを取り扱った時、調理前、食事の前など)
- 肉や魚を切った後、同じ包丁やまな板で、野菜など生で食べる食品や調理済み食品を切らない(使用後の調理器具は食材を70%熱湯消毒)。



使用後の調理器具は食材を70%熱湯消毒。