

6月は食育月間【食育コラム令和2年6月号】

毎年6月は食育月間です。

食育月間は食育をテーマとした活動を通じて、食に関する知識と意識を高め、健康な食生活を実践することを目的としています。

改めてこの機会に、食育について家庭で話し合ってみたり、食に触れてみてください。

プラス1の食育

三田市では、“プラス1の食育”として取り組んでいます。

掲げている5つの“プラス1の食育”の中で、できることから始めませんか。今の食生活や食事の内容を見直し、あと一歩、もう一歩踏み込んでプラス1してみましょ。

●キーワードは**プラス1**!!●

**早寝、早起き、
朝ごはん**

～朝ごはんに
プラス1品～

きょうしやく
共食(*)をしよう

～家族や友人・知人と
プラス1回
ともに食べよう～

**野菜を1日小鉢
5つ分食べよう**

～野菜料理を
プラス1皿～

**自分に合った
食べ方・選び方
を知ろう**

～お惣菜を
プラス1品～

**三田の食材を
食べよう**

～三田の野菜を
プラス1品～



*共食：誰かと食事を共にすること。

三田市での取り組み

三田市では、食育講座の中でバランスのよい食事や1日の野菜の必要量の講話をしたり、食育関係団体等と連携して様々な食育事業に取り組んでいます。

過去の食育の取り組みを載せていますので、ぜひご覧ください。

- [食育の取り組み紹介](#)

詳しくはQRコードから！



“プラス1”で健康な食生活を送りましょ！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155