

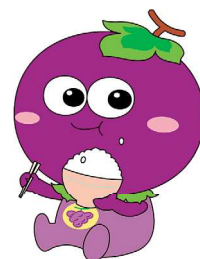
### 毎日朝食・しっかり野菜、一緒に食べるとおいしいね

#### 食育の推進

19日は食育の日です



食育とは心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じてコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることも含まれます。



#### 毎日朝ごはんを食べよう みんなで一緒に食べよう

子どもの頃から規則正しい生活リズムを身につけることは、将来を健康に過ごすためにも非常に大切です。大人は子どもの手本となるよう、生活リズムをととのえましょう。また、家族や仲間と一緒に楽しく食べることも大切です。



| 指標項目        | 現状<br>(2023年度) | 目標値<br>(2035年度) |
|-------------|----------------|-----------------|
| 朝食を欠食する人の減少 |                |                 |
| 小学生         | 3.2%           | 0%              |
| 中学生         | 8.1%           |                 |
| 高校生         | 14.4%          |                 |
| 20歳代～30歳代   | 26.5%          | 15%以下           |

#### 主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう

主食(ごはん・パン・めんなど)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)、副菜(野菜料理など)が一食でとれるように上手に選びましょう。

味つけのこいものや油脂の多いものにかたやらないようにしましょう。



| 指標項目                       | 現状<br>(2023年度) | 目標値<br>(2035年度) |
|----------------------------|----------------|-----------------|
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の人 | 49.0%          | 80%以上           |
| 野菜を1日に5皿以上食べる人             | 3.7%           | 5%以上            |

#### 地場産食材を食卓に

羽曳野で作られた食材を消費して、食文化を伝承しよう! 地産地消はメリットがたくさん!



##### ● 子どもたちへの食文化の継承

受け継がれてきた伝統料理や郷土料理など(家庭料理を含む)を次世代に伝えていきましょう。

##### ● 地産地消を心がける

羽曳野の地場産食材を知り、毎日の食卓にとり入れましょう。食べ物を選ぶときは産地や成分表示を意識して新鮮なものを選びましょう。

| 指標項目                       | 現状<br>(2023年度) | 目標値<br>(2035年度) |
|----------------------------|----------------|-----------------|
| 受け継がれてきた伝統料理や郷土料理などを伝えている人 | 28.4%          | 55%以上           |



は食育ピクトグラムです。