

## シリーズ食育③ 「規則正しい食習慣の習得」

今回は、阿久比町食育推進計画の「基本目標1 健康な食生活づくり」中の『規則正しい食習慣の習得』を取り上げます。

### 町の取り組み

この施策では、次の2点を主な取り組み内容としています。

- 自分で食習慣を管理する力の習得に向けた取り組み
- 望ましい食事マナーの習得の推進

### 家庭での取り組み

次の3点について、できることから少しずつ実践していきます。

- 朝ごはんを必ず食べましょう
- 毎日3食よくかんで食べましょう
- 食事の機会を通じて、楽しく食事マナーを身につけましょう

### 関連事業

現在町で行われている主な関連事業は、次のとおりです。

#### □保育園での食育指導

- ・対象 町立保育園に通う園児
- ・内容 友達と一緒に食事をする楽しさを感じながら、食習慣や食事マナーを身につける。
- ・問い合わせ先 子育て支援課幼児保育係  
☎(48)1111 (内226)

### 食育お役立ち情報

#### ◎今月は食育月間です！

毎年6月は、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るために、内閣府が食育月間に定めています。積極的に食育に取り組みましょう。

#### ◎「めざましごはん」で気持ちのいい1日をスタートしましょう！

「めざましごはん」とは、朝ごはんの習慣化を促進し、米の消費拡大を図るキャンペーンです。農林水産省のホームページには、手早く簡単にできる朝食や、旬の食材を使った朝食のレシピ紹介など情報が満載です。

・農林水産省ホームページ「めざましごはん」  
<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasihon.html>

- 問い合わせ先 産業観光課農政係  
☎(48)1111 (内227)



棚も補強しました

帰ってきた

## 「緑のカーテン」栽培に挑戦 (第1回)



ゴーヤとパッションフルーツ

昨年に続き、今年も役場敷地内で「緑のカーテン」を設置しました。これから栽培して、成長の様子をお伝えします。

今年は、ゴーヤとパッションフルーツの苗各二本に加え、アサガオを種から育てていきます。台風で昨年二度も倒壊してしまったネットを、今回は倒れないように頑丈な作りにしてみました。

皆さんが育てている緑のカーテンに負けないようにがんばります。

#### □問い合わせ先

建設環境課環境係  
☎(48)1111 (内310)