

6月は食育月間です。『食育』とは、子どもの頃から身体によい食べものを自分で選ぶ力を育て、「食」の大切さを学び、正しい食習慣と豊かなところを身に着ける教育のことを言います。

買い物に行った時に、子どもと一緒に食材を選んだり、野菜を洗ったり、食事の準備のお手伝いをしてもらうなど、食材に触れることから始めて、「食」への興味や好奇心を育てていきましょう。



☆第4期香南市食育推進計画☆



◆スローガン



おいしく 楽しく 元気な香南市
～食を楽しむ 食から元気 食でつながる～



◆基本目標

1. 規則正しい生活習慣で元気な身体
2. 食体験で食を楽しむ、食でつながる



◆食育推進に向けた目標

指 標（3歳児）	策定時 3年度	目標値 9年度
朝食を毎日食べている人の割合	93.9%	98%以上
朝食で主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合	29.1%	50%以上
7時までに起きる割合	91.8%	90%以上
21時までに寝る割合	50.8%	60%以上
むし歯のない割合	94.2%	90%以上



※目標値に達している指標もありますが、数値がさらに上がっていくように啓発を続けていきます。

おすすめ和風ドレッシング！

家にある調味料で簡単に作れます♪

しょうゆ：酢：砂糖 = 1：1：1 プラス 油やごまを少々

酢は、無塩のゆの酢やレモン汁を使っても美味しいです。
油は、ごま油やオリーブ油などを好みで入れましょう。
味が濃い場合は、だし汁で薄めましょう。

