



<食育を通じて目指す姿> を実現するための4つの目標

健全な食習慣を定着させよう

食に関する正しい知識を習得しよう



食育をすすめる主役は“家庭”です。食を通して健やかに生きる力を、親子一緒に身につけられるよう、毎日の食事について振り返ってみましょう。



お問い合わせ先
鳥取県福祉保健部健康政策課(電話 0857-26-7861)
鳥取県東部・中部・西部総合事務所

子育て世代のみなさまへ

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

鳥取県は、県民一人ひとりの「『食』を通して健やかに生きる力を『育』むこと、すなわち『食育』を推進し「健康を支える食文化」を根付かせることを目指します。

<食育を通じて目指す姿>
健全な心とからだを育み、いきいきとした豊かな暮らしを実感しよう!

「食育」は、私たちの身近にあります

たとえば...

- ・バランスを考えてごはんを作る
- ・表示を参考にして食品や料理を選ぶ
- ・庭で野菜を育てて家族で食べる
- ・地域に伝わる食材や料理を味わう



健康づくり文化創造シンボル
キャラクター「げんちトリピー」



食品表示を正しく理解し、
地元の食品を選ぼう！

地産地消をすすめよう！

地元食材を取り入れ、
バランスのよい献立にしよう！

「加工地」は、加工品が
製造された場所、「原料
原産地」は、原料が生産
(捕獲)された場所を表し
ています。

加工地？
原料原産地？

原産地は
どこ？



お買物の際は、**食品表示の
チェック**をお忘れなく！

主菜
あじの煮付



果物
ぶどう

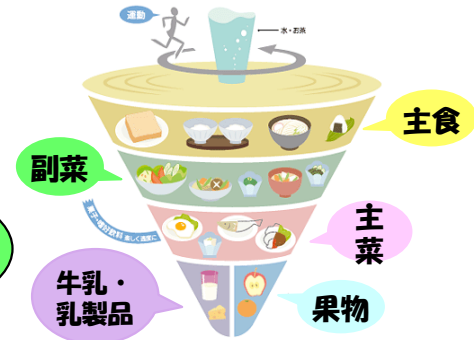


牛乳・乳製品
牛乳

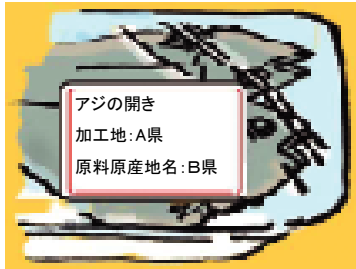


朝食や間食の
時に食べよう

主食、副菜、主菜、牛乳・
乳製品、果物をまんべん
なく食べよう！



「食事バランスガイド」



副菜
大根サラダ



副菜
らっきょう漬



主食
ごはん



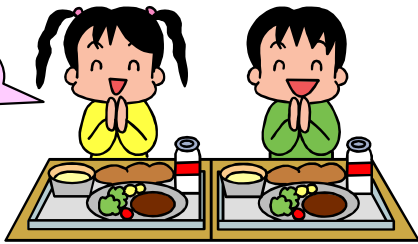
正しく配膳
できますか？

副菜
すまし汁



食に対する感謝の心を
忘れずに！

いただき
ます！



食は、たくさんの人
によって支えられています。



みんなで伝えよう！
「とっとり」の味！



いわし団子汁

いただき、
いわし団子汁、
おいり、
いろいろ
あるわねえ。



いただき



おいり

伝統の食、郷土の食は、
地産地消の宝庫です。