

毎年

6月は「**食育月間**」

毎月

19日は「**食育の日**」

～ 家族そろって楽しく食卓を囲みましょう ～

鳥取県の健康づくりシンボルキャラクター

「げんきトリピー」



食育とは？

様々な経験を通じて

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、
健全な食生活を実践することができる人間を育てること



生きる上での基本

知育、徳育及び体育の基礎となるもの

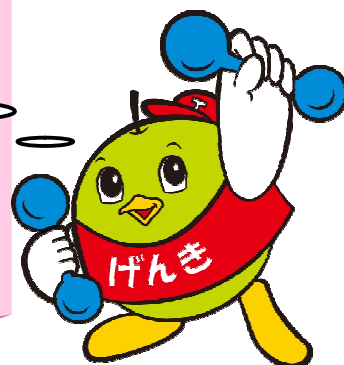
食育を推進するために

鳥取県は、**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、

「**食のみやことっとり～食育プラン～**」を作りました。

<平成20年4月策定>



具体的な食育の実践とは？



「食のみやことっとり～食育プラン～」では、
4つの重点目標を定めて**食育**を推進しています。

みなさんも次のことを実践し、

鳥取県の豊かな食を活かした**食育**をすすめましょう！

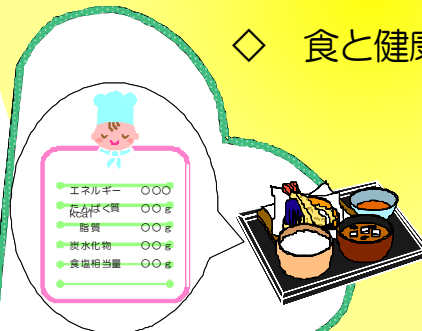
健全な食習慣の定着

- ◇ 生活リズムを向上する
- ◇ バランスのよい食生活を実践する
- ◇ 食のマナーを身につける



食に関する正しい知識の普及

- ◇ 食の安全に対する意識を高める
 - ◇ 食品表示を理解する
- ◇ 食と健康の関わりを理解する



豊かな食文化の継承

- ◇ 郷土の食を理解する
- ◇ 郷土の食を継承する
- ◇ とっとりの食を情報発信する



食に対する感謝の心を養う

- ◇ 地元農林水産物について理解する
- ◇ 食農教育等を通して食と農林水産業の関わりを理解する
 - ◇ 調理過程を理解する

