

令和3年度「ひょうご食育月間」実施要綱

1 趣旨

食育を推進するためには、県民一人ひとりが食に関する判断力や実践力を育むこと、また、社会全体で「食」について考え、よりよい食生活を実現できる環境を育てることが求められている。

そこで、県民の食育への関心や実践力を高めるため、食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵への感謝の気持ちを育むきっかけとなる10月を「ひょうご食育月間」と設定し、県、市町、関係団体等が、食育活動を重点的かつ効果的に展開する。

2 実施主体

兵庫県

3 実施期間

令和3年10月1日（金）から令和3年10月31日（日）まで

4 重点事項

「毎日の食卓に“プラス1の食育実践”

～あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう～

※ 朝・昼・夕と、私たちが毎日食べる食事は、空腹を満たすためだけではなく、健康を考えた体に必要な栄養を補給する、食卓に並ぶ食材や料理に興味・関心を持つ、会話を楽しみ社会性やマナーを身につける、作った人への感謝や一緒に食べる人への配慮など、思いやりの心を育みます。

朝食の内容を充実する、野菜料理をもう一皿増やす、兵庫県産の食材を積極的に購入して食べる等、毎日の食卓において、「今の取り組みに“プラス1の食育実践”」をめざしましょう。

特に、今般の新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛により、家庭で食事をとる機会が増加したと見込まれることから、家庭での食生活改善の重要性を見直しましょう。

5 内容

(1) 県

- ア 食育絵手紙コンクールの表彰・普及啓発
- イ 広報媒体等による月間の広報活動
- ウ 食育月間普及啓発ポスターの作成
- エ 市町や関係団体等の食育事業の支援

(2) 市町・関係団体

関係機関・団体等との連携を密にし、広報媒体を活用する等、本事業の積極的な広報活動を行うとともに、食育に関する各種事業を実施する。

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう



毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス



サラダ



煮物



おひたし

バランスのよい朝ごはん
で1日を元気にスタート

朝食の“ごはん”と一緒に
“野菜”も食べよう



主食・主菜・副菜を
1日2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類)
体を動かすエネルギーのもと

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
体をつくるもと

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)
体の調子を整える

なかしよく
中食で
バランスをプラス

中食を上手に活用して
主食・主菜・副菜を揃えよう

*「中食」とは、家庭外で調理された
食品をおうちで食べること



ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節に地域で獲れる
“旬”の食材を食べよう



兵庫県

◆3密に気をつけながら、家族や友人と一緒に食事をしましょう。

◆ひょうごの食育情報を県HPで紹介しています。

ひょうごの食育

で検索!

問い合わせ先:兵庫県健康増進課 Tel. 078-341-7711(内線3249)