



# 6月は 食育月間



毎月19日は  
「食育の日」です。

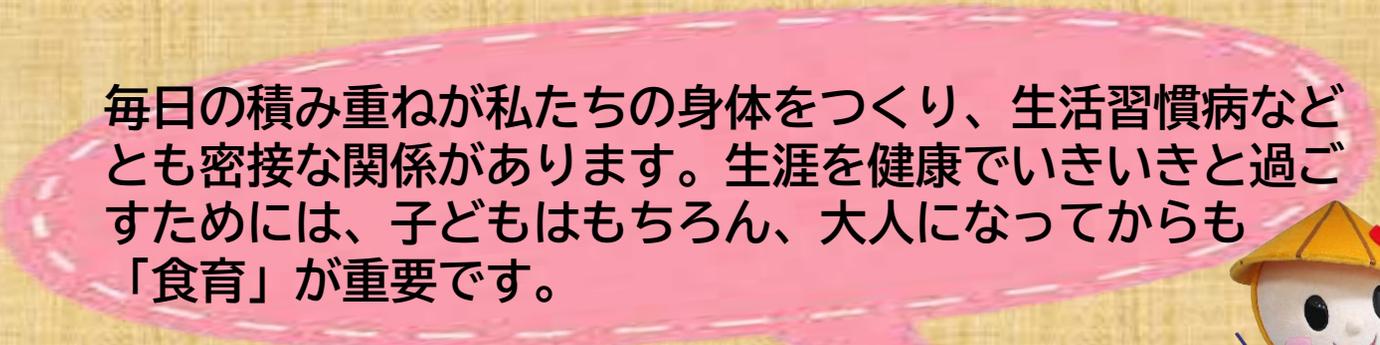
## 自分や家族の『食』を 考えてみませんか。

**「食育」とは・・・**（食育基本法前文より）

- 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるもの
- 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



『食育』は子どもだけではなく  
『全世代』に向けたもの！！  
(大人自身の食生活を見直すことも重要)



毎日の積み重ねが私たちの身体をつくり、生活習慣病などとも密接な関係があります。生涯を健康でいきいきと過ごすためには、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」が重要です。



沖縄市 市民健康課