

# あなたは「食育」していますか？

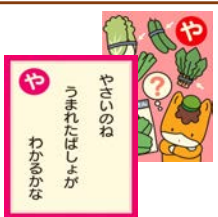
ちゃんと食べると、生涯にわたっていきいきと、きっと「いいこと」あるよ！

食育とは、生涯にわたって健全な心身を培い、  
豊かな人間性を育むこと（食育基本法）

## 「食育」は地域や環境とつながっている

### 地産地消の推進

地域の地場産物を知っていますか？豊かな群馬の農産物を積極的に活用して食への感謝を深める！



### 食文化継承のための活動の推進

行事食や地域の伝統料理を知っていますか。日本の誇れる食文化を守り、次世代に伝えていく！



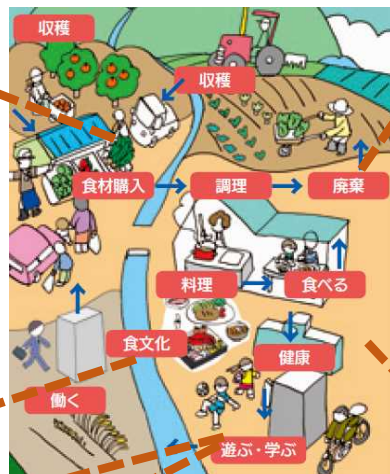
### 食に関する知識と選択力の習得

1日のはじまりの食事  
毎日、朝ごはんを食べる！



### 健康づくりと生活習慣病の予防と改善

日頃からの食の意識が健康につながる！



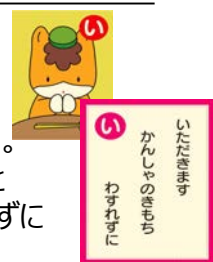
### 食品ロスの削減

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。買い物の前に在庫食品のチェックをして無駄なく使い切る！



### 共食を通じたコミュニケーション

食を共にする「共食」は心が満たされ笑顔になれる。食事の挨拶とマナーも忘れずに



私たちが「いただきます」と口に運ぶものは、  
どこからきてどこへいくのでしょうか？

食べ物は自然環境の中で生産され、移動し（流通）販売、調理して食べられます。そして、私たちの心身をつくり、「健康」を保持増進し、次の生産活動につながります。また、「食文化の形成や継承」「食料自給率」「環境汚染」などの幅広い活動につながっています。

私たちの食べ物は、地域や環境も含めた「食循環」により支えられています。

食育カルタ  
ご利用  
ください！



詳しくは…  
ぐんまちゃんとうま食育カルタ  
検索

## 「食育」は次の世代につながっている



食べたものは私たちのからだの中で、「生きる力」につながります。  
食べたものは、今の私たちのからだを作り、そして次の世代へもつながります。