

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和2年

6月

No.21

みなさんは、「食べること」が好きですか？

思春期は、からだの発育が頂点に達し、一生のうちでエネルギーの必要量がもっとも多くなる時期です。

健康な「こころとからだ」をゲットするため、自分の食生活について見直してみましょう。

自分に合った食を選択する力を身に付けよう！

健康な「こころとからだ」を手に入れ、勉強や運動など「何でもできる自分」を目指すなら、毎日の食事はとても大切。

「何でもいい」ではなく「何がいい」のか、自分に合った食の選択ができる力を身に付けることが必要です。

だけど現状では、すべての世代の中で、中学生が一番「食」への関心が低いことがアンケート調査からわかっています。

なんと！
こんなに低いなんて！



泉大津市の中学生の現状

食育に関心を持っている人の割合
42.4%

朝ごはんを毎日食べる人の割合
82.7%

(令和元年7月調査アンケートより)

泉大津市では、市民一人ひとりが食を含めた健康づくりを進めるため「いずみおおつ健康食育計画」を策定し、各年代に合わせた取り組みを行っています。

正しい生活習慣の実践や、食の体験活動を通して、学校や地域、家庭から得られる健康づくりや食に関する情報を正しく理解し、自分に合った食生活が選択できるよう、まずは自分の健康や食生活に関心を持つことから始めましょう。



* 次の「食育ひろば」は、9月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、^{はごろもこくさいだいがく}羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181