

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和元年

6月

No.17

みなさんは、「食べること」に興味を持っていますか？
食べるのが好きな人も、あまり関心がない人も、「食べること」って何なのか、考えてみよう。

毎日の食生活は、

「なりたい自分」になるための土台づくり！

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」のか自分で選択できる力を身に付けよう！

まさかっ！
こんなに低いなんて！



だけど現状では、中学生が一番「食」への関心が低いことがアンケートから分かっているよ。

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
43.5%

朝ごはんを毎日食べる人の割合
76.4%

(平成26年8月調査アンケートより)

～なりたい自分へ近づく！4つのステップ～

ステップ1

まずは・・・

**食事を
楽しむ**

ステップ2

食事が
楽しければ・・・

**3食しっかり
食べる**

ステップ3

3食食べると・・・

**体調が
良くなる**

ステップ4

体調が良いと・・・

**できることが
増える**

「何でもできる自分」の土台となる毎日の食事。規則正しい生活習慣で3食しっかり食べ、なりたい自分になるために、まずは、食に関心を持つことから始めてみよう！



* 次の「食育ひろば」は、9月です。お楽しみに。

* 「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。

発行元：泉大津市食育推進委員会

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181