

みんなで実践しよう！食育あいことば「食のあいづっこ」

食 への感謝は「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」には、食材の命をいただくことや、食材が食卓に届くまでに関わった人、食事を用意してくれた人への感謝と敬意の気持ちが込められています。

- 食事の時には、「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- 家庭や外出先など、いつでもどこでも「いただきます」「ごちそうさま」を伝えよう。

の ぞましい食生活は腹八分目と栄養バランス

1日3食を基本とする食事は、健康づくりの土台となります。「腹八分目」と「栄養バランス」を意識した食生活が、健やかな毎日への第一歩です。

- 食事は、「腹八分目」(もう少し食べられるけれど、お腹に少し余裕が残るくらい)で終えよう。
- 食事は、3食ともに主食・主菜・副菜をそろえよう。特に、意識して「野菜」を食べよう。

あ さごはんを毎日の習慣に

朝食は、体を目覚めさせ、体温をあげて、1日を元気に過ごすために大切です。夜食や遅い就寝は朝食抜きの原因になるため、生活リズムを整えましょう。

- 夜は早めに寝て、早く起きよう。
- 朝ごはんを「毎日」しっかり食べ、元気な1日を過ごそう。



い ちにち1回は食事とともに

食事は、体をつくるだけでなく、家族や友人とのつながりを深める大切なコミュニケーションの時間です。みんなで食卓を囲み、笑顔あふれるひとときを過ごしましょう。

- 家庭での共食は、食育の原点。毎日が難しいときは、曜日や日にちを決めよう。
- 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べよう。



づ (つ)たえよう 会津の食文化

日々の食事のなかで会津の食材や郷土料理の味や調理法、歴史、そして先人の知恵について伝え、次の世代へ受け継いでいきましょう。

- 会津産の食材や郷土料理の味や調理法、歴史、先人の知恵について知ろう。
- こづゆなどの郷土料理を作り、食べよう。



つ なげよう 「もったいない」の言葉を未来に

食べものには、作り手の手間や思いが込められています。「もったいない」には、食べものを無駄にせず、感謝して食べきる気持ちが込められています。

- 家庭内の食品について「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握し、適量を買おう。
- 食べきれぬ量を作ろう。
- 食べきろう。

こ どもも大人も みんなで減塩

いつの間にか濃い味つけが習慣になっていませんか。こどもの頃からうす味の習慣をつけることは、生活習慣病の予防につながります。大人になってからでも、減塩やうす味の習慣は始められます。

- みそ汁やスープは野菜などの具を増やし、汁を減らそう。
- 麺類の汁はなるべく残そう。
- 自分のペースで取り組み、少しずつ、うす味に慣れよう。

このスローガンは、家庭・地域など食育に関係するみなさまとともに、本市の食生活の課題を解決していくためにつくりました。

できることから始めましょう！

