



食育だより



令和 5年 3月 1日 発行
徳島県立ひのみね支援学校

日差しの暖かさに春の訪れを感じ、いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。3月は卒業や進級をひかえたまとめの月です。食習慣を始めとした体調管理に気を付け、新しい生活に向けて準備を整えていきましょう。

食育ピクトグラムを知っていますか？

「ピクトグラム」と言えば、東京オリンピックで、その競技の特徴を表したパフォーマンスが話題になりましたね。

「食育」でも、その取り組みを誰にでもわかりやすく伝えるために、2021年10月に「食育ピクトグラム(絵文字)」が作られました。全部で12個のテーマがあります。これから、スーパーやポスター等で見かける機会が増えるでしょう。食への関心が深まり、健康的な食習慣が身に付けられるきっかけになるようにとの願いが込められています。

1 みんなで楽しく
食べよう



2 朝ごはんを
食べよう



3 バランスよく
食べよう



4 太りすぎない
やせすぎない



5 よくかんで
食べよう



6 手を洗おう



7 災害に
そなえよう



8 食べ残しを
なくそう



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験をしよう



11 和食文化を
伝えよう

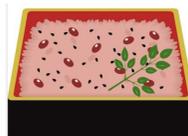


12 食育を
推進しよう



なぜ、お祝いのときに「お赤飯」を食べるの!?

お赤飯は餅米に小豆やササゲを混ぜて蒸したり炊いたりしたもので、中国から伝わった「赤米」がルーツとされています。赤い色が悪いものを追い払うと信じられていたことから、人生の節目となるお祝い事のときに食べられるようになりました。





笑顔と口を開けている顔



朝日とご飯



食事バランスガイドコマ



体重計



よくかんで食べる子ども



清潔な手



ペットボトルと缶詰



食べ残したお皿



海・山と生産者



作物を持つ手



茶碗とお箸



食育を広める