

6月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」そして6月19日は「食育の日」です。

食育とは、「国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取組み」のことです。

自分や家族の食事や食生活について見直す機会にしてはいかがでしょうか。

- 家族と楽しく食卓を囲んでいますか。
- 脂質の過剰摂取や野菜不足など栄養が偏っていませんか。
- 朝食を食べなかったり、夜遅くに食事をするなど食生活が不規則になっていませんか。
- 食べ残して食品を粗末にしていませんか。
- 昔から伝えられている郷土の味を忘れていませんか。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。