



食育重点目標 「家族で毎日朝ごはん(米飯)」～家族で「朝ごはん」を食べる習慣をつけましょう！～

6月は環境月間です！

わたしたちの食べものはどこから？

わたしたち日本人の食べものは、約38%※が国内で生産されたもので、その他の62%は海外からの輸入によるものです。 ※日本の食料自給率

しかし・・・ まだ食べられるのに廃棄される「食品ロス」が！！

国内における「食品ロス」の発生量は、年間約643万トン（農林水産省及び環境省「平成28年度推計」）と試算されています。これは世界全体で1年間に食糧支援される量380万トン（2018年WFP発表）の1.7倍に当たります。

また、国民1人当たりの食品廃棄物発生量では、日本がアジアで1位、世界でも6位とされています。（流通経済研究所推計）



家庭などからの「食品ロス」を減らそう！

「食品ロス」の約半分は家庭から出ています・・・



国内で発生する「食品ロス」のうち、家庭から発生するものは、半分弱にあたる約291万トンと推計されています。食材別に見ると最も多いのは野菜、次いで調理加工品、果実類、魚介類です。また、調理の際の野菜の皮むきや肉の脂身の切り除きなどの食べられる部分まで過剰に捨てていることもあげられます。

もったいない！

一人ひとりが出来るといくみ

買い物は必要な量を

買い物前に「冷蔵庫の在庫・賞味期限・消費期限をチェック！

食事は適量を作り、食べ残しを出さない工夫を

残っている食材を上手に調理して食べ切る

「食品ロス」については、国会で削減に向けた法律制定の動きが出ており、賞味期限の表示方法やスーパーなどの事業者で納品・販売期限などルールの見直しなど国内の食品ロス削減に向けた議論が進められています。

また、5月12日まで新潟市で開催された20か国・地域（G20）農相会合でも食品ロスの削減が各国協調して取り組むべき課題のひとつにあげられています。

〈お知らせ〉

▽家庭用生ごみ処理機（コンポスト・ボカシ容器等）の購入費を補助します。

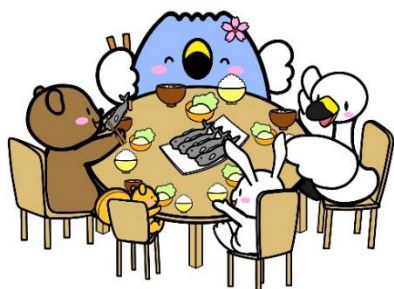
▽「ごみ」に関する出前講座を開催しています。



毎年6月は「食育」月間です！！

毎月19日は「食育の日」です！

家族みんなで「食べる力」を育てよう～「食べる力」は「生きる力」です～



食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物や作る人への感謝の心をもてる

阿賀野市食育重点目標は「家族で毎日朝ごはん(米飯)」です！

1日のはじまりの食事「朝ごはん」食べていますか？

食生活と健康は深く関係しています。朝ごはんを食べないと1日の食事リズムが乱れ、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります。1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣のためにも大切です。家族みんなで朝ごはんを食べる習慣をつけ、いきいきとした1日のスタートをきりましょう！



6月の食育月間を機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか！

※お問い合わせは 健康推進課健康づくり係まで 電話 62-2510 内線 2621

“うららトマト”摘み取り体験しています〔要予約〕

五頭山麓うららの森農園で、うららかな太陽の恵みで育った“うららトマト”が今年も美味しく実っています！

- 期 間：5月～6月
日 時：土・日・祝/10時～、14時～
人 数：20名(申込み順)
品 種：フルティカ(中玉)
内 容：30分食べ放題

※摘み取って食べきれなかった分については
お持ち帰りで別料金をいただきます。

～体験料～

- 大人 500円
小中学生 400円
未就学児 無料

※体験希望日の1週間前までに予約してください

トマトを使ったレシピは

[クックパッド 阿賀野市](#)

検索

(申込み・問い合わせ) 阿賀野市うららの森農園管理事務所
Tel. 0250-66-2525 (9時～17時)
E-mail noen-shinko@city.agano.niigata.jp

「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド
リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、
瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、カフェ木いちご
五頭温泉郷旅館協同組合、NPO 法人 阿賀野市総合型クラブ スポア、みやした整体院

※阿賀野市の食育・元気づくりの取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施設等)を随時募集しています。(問合せ:健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

