食育ピクトグラムの紹介

かのやの食べて育む知恵袋 2024.9

農林水産省は令和3年2月に「食育ピクトグラム」を公表しました。
SDGsのロゴのように、食育に関する12の取組を
分かりやすく表現したピクトグラムが作成されました。
食育ピクトグラムで食習慣を振り返り、健康寿命の延伸、
食料自給率の向上、地球環境への負担軽減を目指していきましょう！

※ＳＤＧｓとは、未来に向けてすべての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会をめざし、世界的に定めた課題解決のための国際目標です。

1 みんなで楽しく食べよう	家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。	5 よくかんで食べよう	よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。	9 産地を応援しよう	地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。
2 朝ごはんを食べよう	朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。	6 手を洗おう	食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。	10 食・農の体験をしよう	農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。
3 バランスよく食べよう	主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。	7 災害にそなえよう	いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。	11 和食文化を伝えよう	地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。
4 太りすぎない やせすぎない	適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。	8 食べ残しをなくそう	SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。	12 食育を推進しよう	生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

自分でできる持続可能な食の取り組み

主食は
1日2食以上
ご飯を選択する

リサイクル

廃食油の
適切な処理

鹿屋市では廃食油回収ポストを
各総合支所や出張所・公民館等に
設置しています。

鹿屋市　廃油ポスト

コンポストの
利用

コンポストは家庭から出た生ゴミを発酵、分解し、たい肥として再利用するものです。

作りすぎ・食べ残し
をしないようにする

エコバック・マイボトル
マイ箸を使う

直売所等の利用