

## 食育ってなーに？

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

酒田市は四季折々の豊かな農林水産物に恵まれています。この食育ハンドブックは、そうした食の恵みを大切に、また食育を気軽に実践できるように酒田市のさまざまな食育に関する情報を集めたものです。皆さんの健やかな心と体づくりの一助となれば幸いです。

このハンドブックでは、食育についての知識や、日々の食生活での注意点などのほか、季節ごとの旬の食材とその調理方法なども紹介していますので、日々の献立作りの参考にしてください。

## 「食べること」は「生きること」

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べ物は、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭にあります。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べ物は、私たちの体のなかまで、生きる力にまでつながっています。

そして、それは次の世代へもつながっています。

☆酒田市公式マスコットキャラクター  
もしえのん あののん

いっしょに  
食べよ♪



# 食育の環

生産から食卓まで  
(食べ物の循環)



生きる力



食べる

生涯にわたる  
食の営み

