

6月は食育月間です！

▷問い合わせ 健康づくり係 (☎223-3533)

★「食育ピクトグラム」

食育に関する取り組みの中から、代表的な活動についてだれにでもわかりやすく伝わるように作成されたものです。



家族や仲間と、会話を
楽しみながら食べる食事で
心も体も元気にしよう。



朝食を食べて生活リズム
を整え、健康的な生活習
慣につなげよう。



主食・主菜・副菜を組み
合わせた食事で、バラン
スの良い食生活につなげ
よう。また、減塩や野菜・
果物摂取にも努めよう。



適正体重の維持や減塩に
努めて、生活習慣病を予
防しよう。



あごの発達や、歯の健康
を維持するためによくか
んで、おいしく安全に食
べよう。



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
を養おう。

★「食育とは」

「食育」とは、
様々な経験をと
おして「食」に
関する知識とバ
ランスの良い
「食」を選択する
力を身につけ、



毎年6月は「食育月間」です。また
毎月19日は、自分や家族の食生活
を見直す、「食育の日」とされています。
「食育月間」や「食育の日」を機会に、
できることから取り組んでみません
か。

今回は、食育ピクトグラムについて
紹介します。

★身近な「食生活改善推進員」

食や栄養の知識を持ったボランティ
アです。芦屋町では約40人が活動して
います。

食についての学習会や啓発活動を行
っています。ピンクのエプロンが目印
です。食に関わるボランティアに興味
がある人は健康づくり係まで問い合わ
せてください。

★役場での相談

健康づくり係には
管理栄養士がいます
ので食事や栄養、健
康について気になる
ことがあれば相談し
てください。



芦屋町人権・同和教育研究協議会
▷問い合わせ 社会教育係
(☎223-3546)



外国人の人権とヘイトスピーチを許さないために

日本では、外国から来て、日本で生活している外国人が増えています。仕事をしている人、学校に通っている人、家族と暮らしている人など、立場はさまざまです。国籍や言葉、文化が違って、すべての人には大切にされる権利（人権）があります。

しかし、「外国人だから」「日本語がうまくないから」といった理由で、心ない言葉を言われたり、仲間外れにされたりすることがあります。このように、特定の人たちを傷つけたり、差別したりする言動をヘイトスピーチといいます。ヘイトスピーチは、言われた人の心を深く傷つけ、不安や恐れを与え、安心して暮らす気持ちを奪ってしまいます。また、地域の中に対立や分断を生み、安心して暮らせる社会をこわしてしまいます。

差別は、決してあってはならないことです。私たち一人一人の気持ちや行動も、とても大切です。

たとえば、相手の立場になって考える。見た目やうわさだけで判断しない。差別的な言葉を見聞きしたとき、「それは違う」と感じる心をもつ。こうした小さな心がけが、やさしい地域づくりにつながります。言葉には、人を傷つける力も、支える力もあります。違いを理由に排除するのではなく、違いを認め合い、ともに生きる社会を築いていきましょう。



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こう。



持続可能な社会を実現するため、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で、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げよう。



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めよう。



地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にしていって、次の世代への継承を図ろう。



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、食育の取り組みを推進しよう。