

6月は食育月間です！



★毎月19日は食育の日★ 月に1度、食や生活習慣を振り返ってみましょう！

「食育」とは、さまざまな体験や学習などから「食」に関心を持ち、「食」を選択する力を身につけ、心身ともに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です。健康を保つための食のあり方を考えるとともに、季節や地域の料理を味わったり、食品ロスを意識するなど、食について考えてみましょう！

第3次名寄市食育推進計画 ～食育推進のための7つの目標～

- ①食育に関心を持つ、実践しよう
- ②朝食を毎日食べよう
- ③栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう
- ④適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しよう
- ⑤和食および行事食を推進しよう
- ⑥食品の安全性について基礎的な知識を持つ
- ⑦地産地消を推進するとともに、食に関する感謝の念と理解を深めよう



朝食をとろう！

第3次食育推進計画中間年(令和2年度)に実施した目標達成アンケートでは、平成28年度調査時より20～30代の方の欠食が7.6%増加しています。朝食を食べないと、栄養のバランスが崩れやすいばかりではなく、昼食や夕食後の血糖値の急上昇や肥満につながると言われています。

まずは「朝ごはんを食べる!」を意識して、実践しましょう！

問い合わせ

名寄市食育推進協議会
事務局／名寄市経済部農業経営担当
☎01655③2511 (内線2319)

もっと！ もち米プロジェクト



67

名寄市はもち米生産日本一のまちです。もち米を市民の皆さまの誇りとし、子どもたちが自慢できるふるさとづくりを進めるために「もっと！もち米プロジェクト」を実施しています。

毎月10日は 「名寄もち米の日」

問い合わせ

名寄市食のモデル地域実行協議会
(農務課農政係・風連庁舎1階)
☎01655③2511 (内線2312)
ホームページ [名寄もっともち米](http://nayoro-mochigome.com/)
<http://nayoro-mochigome.com/>

「なよろもち大使」ってなに？

日本一のもち米の里・名寄市のもちつき名人、その名も「なよろもち大使」！各イベントで大活躍するその姿を一度は目にしたことがある方も多いのでは？今日は、そんな「なよろもち大使」についてお教えします！



なよろもち大使について！

生産日本一を誇る名寄市のもちつき名人。おいしい名寄市のもち米を市民のみなさんだけでなく、全国へ広く発信するもち米PR大使です！



大使になるにはどうすればいいの？

毎年8月に行われる「なよろ産業まつり～もち米日本一フェスタ～」で行われる「もちつきチャンピオン決定戦」で優勝するともち大使になれるよ！さらに4年連続で優勝すると「名誉もち大使」の称号が与えられるよ！

審査の基準は？

審査基準は大きく分けて「もちのおいしさ」「もちのつきぶり」の2つ。パフォーマンスも審査の項目に入っているの、もち大使になりたい人はダイナミックに、そして力強くもちをつこう！

