



しょくいけしな



新緑が鮮やかな季節になりました。5月は「皐月(さつき)」とも言い、早苗を植える月を意味します。朝晩の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季でもあります。睡眠と栄養をたっぷりとって元気に過ごしましょう。



食育ピクトグラム

食育の取り組みが子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信できるよう、農林水産省が作成した食育の表現を単純化した絵文字を紹介しします。

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>  <p>家族や仲間と会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>  <p>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ましょう。</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p>  <p>主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食生活につなげましょう。また、野菜・果物も摂りましょう。</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p>  <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p>  <p>口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よく噛んでおいしく安全に食べましょう。</p>	<p>6 手を洗おう</p>  <p>食品の安全性等についての基礎的な知識を持ち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。</p>	<p>7 災害にそなえよう</p>  <p>災害に備え、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>  <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、食品ロスの削減を進めましょう。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p>  <p>地域でとれた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ましょう。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>  <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p>  <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>  <p>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「食」について考え、食育の取り組みを推進しましょう。</p>

～こどもの日～

5月5日は「こどもの日」です。江戸時代からある行事で、こどもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。



●鯉は池や沼でも生きていける生命力と、「急流や滝を登り、竜になって天を翔ける」という伝説を持っているため、これらに因んでこいのぼりをあげます。



●柏餅やちまきを食べてお祝いします。柏の木は新芽が育つまで古い葉が枯れません。「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝い事に使われてきました。柏の葉には抗菌防腐作用もあり、食器としても使われていたそうです。



フードドライブ活動

4月に地域応援のSDGs活動として「フードドライブ活動」を実施しました。

★**フードドライブ活動**とは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などに持ち寄り、それらを取りまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動です。

弊社では集まった食べ物を子ども食堂やフードバンク等へ寄付させていただきました。



YASUDA Co., Ltd

