

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	横瀬町
取組の名称	SNS を活用した食育月間の周知
実施時期	令和 6 年 6 月
取組内容に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
取組内容	<p>町公式 LINE・Facebook に、食育月間に関する記事を掲載した。</p> <p>農林水産省ホームページ「食育」ってどんないいことがあるの?～エビデンス(根拠)に基づいてわかったこと～統合版”のリンクを添付し、共食や朝食をとることのメリットを周知した。</p> <p>【SNS の添付画像】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>1 みんなで楽しく食べよう 誰かと一緒に食べていますか?</p> <p>近年、家族がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。一人で食事をする「孤食」や、かぞくがそれぞれ別々のものを食べる「個食」ばかりになっていませんか?</p> <p>共食が多い人は、そうでない人と比較して…</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。 ● 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。 ● 食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。  </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: 30%;"> <p>2 朝ごはんを食べよう 朝ご飯を食べていますか?</p> <p>朝食を食べないと、午前中、身体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳と身体をしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう!</p> <p>朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 早寝、早起きの人が多く、睡眠の質がよい人が多いことが報告されています。 ● ストレスを感じていない人が多く、心の状態を良好に保つことができたことが報告されています。 ● 学習時間が長く、学力が高いことが報告されています。  </div> </div>