

6月

は食育月間

毎月19日

は食育の日

家族でいただきますの日!

家族で食事を楽しんでいますか？昔は当たり前だった家族そろっての食事が、今はだんだん減っています。福井市では、毎月19日の食育の日を「家族でいただきますの日!」とし、家族での食事についての取り組みを進めていきます!

食育月間の6月、食育の日の19日を含む1週間(6/17~24)を「家族でいただきます」強化週間とします。ご家族みなさんで実践してみましょ!

この機会に
家族で取り組める
ことを考え、挑戦して
みましょう!

我が家のルールは
これだっ!!

家族で

をしよう!

例

「家族で食事をする日を決めよう!」
「テレビを消して食事しよう!」
「食事の準備や後始末を
みんなでしよう!」
「家族で同じものを食べよう!」
「地元の食材を調べてみよう!」

「家族でいただきます」

実践できたかな?

できたらしるし(例 ☺)をつけましょ!

6/17~24 は強化週間です!		水	木	金	土	日
月	火	6/17	6/18	6/19 食育の日	6/20	6/21
6/22	6/23	6/24				

◆家のカレンダーの毎月19日(食育の日)に「家族でいただきますの日!」のしるしをつけてましょ。

◆これからも我が家のルールを実践してみましょ。



ふくい旬の食材紹介!