

6月は食育月間！食育のふるさと福井県

「食育月間」とは？


平成17年6月に食育基本法が成立したこと、生活等が少し落ち着くことから、6月が食育月間となりました。食育月間では、食育推進運動を重点的かつ効率的に実施し、食育の浸透を図ることとしています。

食育月間にあわせて、あらためて「食育」について考え、実践してみましょう！

「食育」とは？

食育基本法において、「食育」は、“生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる”ことと定義しています。

例えば、次のような活動は、食育により得られた知識・力で行われるものです。

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食生活をする
- ②食中毒や食物アレルギーに気を付ける
- ③食品ロスを減らす
- ④環境に優しい食べ物を選ぶ
- ⑤産地や生産者を意識して食べ物を選ぶ
- ⑥ふるさとの味を知り、伝える
- ⑦食料自給率（）について考える

「食育の祖」石塚左玄

「食育」という言葉を書籍で初めて使ったのは、福井県出身の医師・薬剤師である「石塚左玄」です。

福井は、石塚左玄が生涯を通じた食への考え方を育んだ土地であり、「食育」のルーツと言えます。

石塚左玄は、家庭での食育の大切さや地域のもを食べることのメリットなどを唱えており、現代の私たちにも食の重要性を教えてくれています。



石塚左玄(明治10年) フードヘルス石塚左玄塾より

食料自給率について

日本の食料自給率は約38%で、諸外国と比較すると低い傾向にあります。食料の安定供給のためには、食料自給率の維持向上を図ることが必要です。

地域でとれたものを地域で消費する地産地消の活動は地域の生産者を応援する活動であり、自給率の向上にもつながる取り組みです。



グラフ：日本と諸外国の食料自給率

福井の食の魅力を発信！

「美食福井」代表食材

三里浜三年子らっきょう



紹介ページ



三国町・福井市にある三里浜の砂丘地で採れるらっきょうは、全国でも唯一、植え付けから収穫まで“足かけ三年”もの年月をかけて栽培され、「三年子(さんねんご)」と呼ばれています。年月が経つにつれて粒が小さくなるため、小粒で繊維が細かく、歯切れのよいものとなります。

収穫された「三年子」の大部分は、地元の三里浜特産農業協同組合で甘酢漬けに加工され、「花らっきよ」というブランド名で出荷されています。

注目！

イベント情報

『極旨祭』福井県産ブランド畜産物の祭典を開催します！！

県産ブランド畜産物を使用した肉料理やスイーツの販売のほか、購入したお肉をその場でBBQができる催しなど、行ってよし・買ってよし・食べてよしの内容盛りだくさんのイベントです。ご家族と、お友達と、ぜひいらしてください。

日時 7月20日(土) 12:00~20:00

7月21日(日) 10:00~16:30

場所 ハピテラス(福井駅前)

