



# 食育ってなんだろう？ どうして大切ななんだろう？

食べることは、生きることの基本。健康で豊かな生活を送るためには、「食」はとても大切です。  
なかでも北海道は、日本の食料供給地域となっている食の王国。  
そこで暮らす私たちは豊かな食に恵まれているはずなのに、  
偏った食事や食品の食べ残しは北海道でも大きな問題となっています。  
農業や漁業が身近な北海道には、生きた教材がいっぱいあります。  
家庭で、学校で、地域で、食の大切さや楽しさをいっしょに学んでいきましょう。



できるところから  
楽しくやってみましょう！

## お買い物に行ったら…

並んでいる商品を見ると、旬の食材や産地がわかります。  
北海道産の安全・安心がわかる表示もあるのでしっかりチェック！

## お料理を作るときに…

調理器具を使ったり、味見をしたり、キッチンが食育にぴったり。  
お料理を作る楽しさを家族みんなで味わいましょう。

## 野菜を育てながら…

畑がなくても、鉢やプランターで野菜を育てることができます。  
日々、成長する作物の姿に、いのちの大切さを実感。