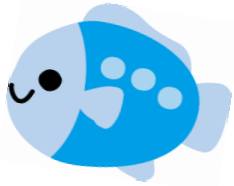
2019年　食育カレンダー　①

［第５回食育コンクール入賞作品（絵画・絵手紙・スローガン部門）］



編集：八幡浜市保健センター

絵画の部　金賞
「兄弟で食べるとおいしいね!!」
愛宕保育所　西宮伊胡衣さん

ぼくはまえばがないけれど
おくばでかむよ　もぐもぐもぐ

スローガン（小中学生）の部　金賞
宮内小学校１年　兵頭篤人さん

12 2018

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2019年 1月

2

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
30	31	1 がんじつ 元日	2	3	4	5 たまごの日
6 みかんの日	7 七草の日	8	9	10 魚の日	11 鏡開き	12 豆腐の日
13 一汁三菜の日	14 成人の日	15	16	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日
20	21	22	23	24 給食記念日	25	26
27	28	29 肉の日	30	31 野菜の日	1	2

絵画の部　銀賞
「たくさんかむと　いいことといっぱい」
白浜保育所　垣内杏月さん

かむたびに　ふえるじゅみょうと
にこにこえがお

スローガン（小中学生）の部　銀賞
江戸岡小学校３年　髙橋育玖さん

1

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年 2月

3

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		
31						

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
27	28	29	30	31	1	2
3 みかんの日 節分	4	5 たまごの日	6	7	8	9 肉の日
10 魚の日	11 建国記念の日	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14 バレンタインデー	15	16
17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

絵画の部　銅賞
「しっかりかんで　元気になろう！」
川之石保育所　内宮優月さん

はらへった
しっかり食べよう　よくかんで

スローガン（小中学生）の部　銅賞
宮内小学校５年　清水飛悠吾さん

2

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2019年 3月

4

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
24	25	26	27	28	1 デコポンの日	2
3 みかんの日 ひな祭り	4	5 たまごの日	6	7	8	9
10 魚の日	11	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14 ホワイトデー	15	16
17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20	21 春分の日	22	23
24	25	26	27	28 八幡浜ちゃんぽん記念日	29 肉の日	30
31 野菜の日	1	2	3	4	5	6

絵画の部　特別賞
「おさかなたべて　元気いっぱい！」
川之石保育所　二宮野乃花さん

30回　かんで元気な
はまっ子だ

スローガン（小中学生）の部　特別賞
宮内小学校４年　石井星菜さん

3

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2019年 4月

5

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日（にちようび）	月（げつようび）	火（かようび）	水（すいようび）	木（もくようび）	金（きんようび）	土（どようび）
31	1 エイプリル・フール	2	3	4 米粉の日	5 たまごの日	6
7 みかんの日	8	9	10 魚の日	11	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日
14	15	16	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29 肉の日 昭和の日	30 ◉退位の日	1	2	3	4

絵画の部　奨励賞
「やきいもぱーてぃー」
双岩保育所　向井ゆいさん

いただきます
食事でつなぐ　家族の輪

スローガン（小中学生）の部　奨励賞
宮内小学校５年　都築陽向さん

4

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2019年 5月

6

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
28	29	30	1 即位の日	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 みかんの日 たまごの日 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 魚の日	11
12 豆腐の日 母の日	13 一汁三菜の日	14	15	16	17 減塩の日	18 米食の日
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29 肉の日	30	31 野菜の日	1

絵手紙（小中学生）の部　金賞
「カリッ　パリッ　きゅうり大すき」
江戸岡小学校４年　石山康太さん

６月は食育月間です！

「食べる」ことは「生きる」ことです。みなさん食事を楽しんでいますか？食事に興味・関心を持ち、楽しく食べることは心にも体にも大切です。**食育月間（毎年６月）**や**食育の日（毎月 19 日）**は意識して、家族や友人と食卓を囲んだり、しっかり噛んで食べたり、食生活を見直す機会にしてみましょう。

5

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2019年 6月

7

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日（にちようび）	月（げつようび）	火（かようび）	水（すいようび）	木（もくようび）	金（きんようび）	土（どようび）
26	27	28	29	30	31	1 牛乳の日 衣がえ
2 みかんの日	3	4	5 たまごの日	6 ローカロリーな食生活の日	7	8
9	10 魚の日	11 入梅	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14	15
16 父の日	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20	21	22 夏至
23	24	25	26	27	28	29 肉の日
30	1	2	3	4	5	6

↑　絵手紙（小中学生）の部
奨励賞
「よーくかんだらおいしいニャア」
江戸岡小学校６年
竹村心さん

←　絵手紙（小中学生）の部
奨励賞
「かみかみすれば味が出る」
江戸岡小学校６年
清家千佳さん

6

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

2019年 7月

8

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
30	1	2	3	4	5 たまごの日	6 サラダ記念日
7 みかんの日 七夕	8	9	10 魚の日	11	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日
14	15 海の日	16	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20
21	22	23	24	25	26	27 土用の丑の日
28	29 肉の日	30	31 野菜の日	1	2	3

絵手紙（小中学生）の部　銅賞
「かめばかむほど人に良い」
江戸岡小学校６年　松井来未さん

野菜を食べよう！

１日に必要な野菜の量はどれくらいか知っていますか？大人の場合、**１日350g**摂取するとよいと言われています。野菜は食物繊維やビタミン・ミネラル類などが豊富に含まれており、**体の調子を整える働き**や**生活習慣病を予防する働き**があります。野菜の種類によって多く含まれる栄養素が違うので、いろいろな種類の野菜を食べましょう！

7

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2019年 8月

9

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
28	29	30	31	1 水の日	2	3
4 みかんの日	5 たまごの日	6	7	8 立秋	9	10 魚の日
11 山の日	12 豆腐の日 振替休日	13 一汁三菜の日	14	15 終戦記念日	16	17 減塩の日
18 米食の日	19 食育の日	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29 肉の日	30	31 野菜の日

絵手紙（小中学生）の部　銀賞
「いい歯でおいしくいただきまーす」
川之石小学校６年　宮田琥太郎さん

かむことは
一番楽な　ダイエット

スローガン（高校生・一般）の部　奨励賞
川之石高校２年　石田期遠さん

8

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2019年 9月

10

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土
1 キウイの日 みかんの日	2 牛乳の日	3	4	5 たまごの日	6	7
8	9 親子でCOOKの日	10 魚の日	11	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日 十五夜	14
15	16 敬老の日	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20	21
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
29 肉の日	30	1	2	3	4	5

絵手紙（高校生・一般）の部　金賞
「かめばかむほど」
山住やつ代さん

だしでおいしさUP！

かつおや昆布、いりこなどでとる天然だしは「**うま味**」が凝縮されており、料理をひと味もふた味も引き立ててくれます。だしのうま味は、塩などの調味料を控えても味をしっかり感じることができるため、**減塩効果**が得られます。

9

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

2019年 10月

11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
29	30	1 食文化の日 衣がえ	2 豆腐の日	3	4	5 たまごの日
6 みかんの日	7	8	9	10 魚の日	11	12 豆腐の日
13 一汁三菜の日	14 体育の日	15	16 世界食糧デー	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日
20	21	22 即位礼正殿の儀	23	24	25	26
27	28 おだしの日	29 肉の日	30	31 野菜の日 ハロウィン	1	2

絵手紙（高校生・一般）の部　銀賞
「食のバランス」
菊池文子さん

よく噛んで
素材の美味さ　無限大

スローガン（高校生・一般）の部　奨励賞
八幡浜高校３年　井村芽生さん

10

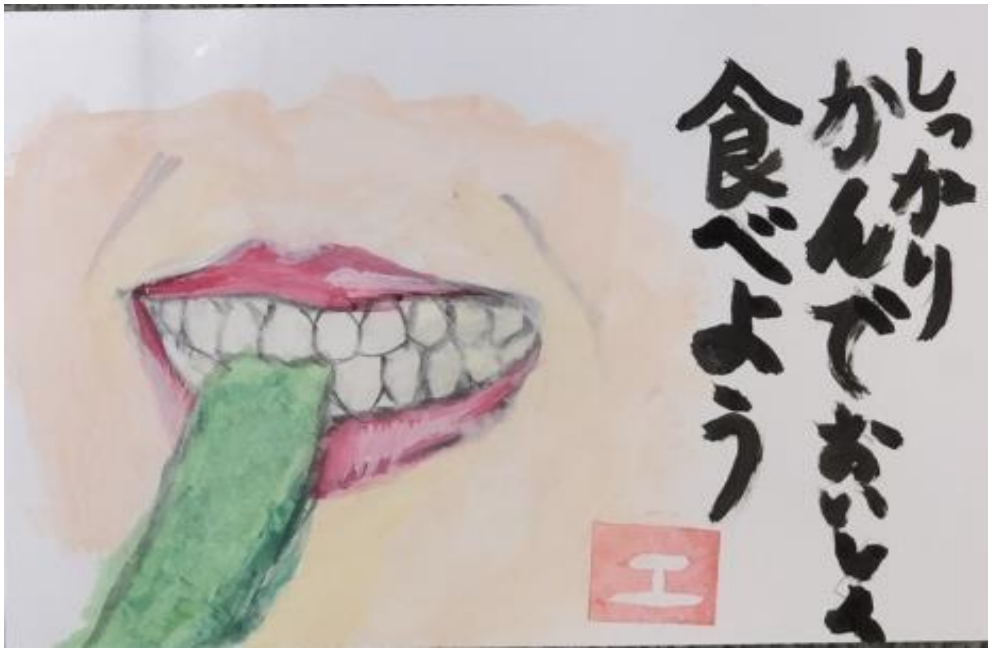
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2019年 11月

12

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3 みかんの日 文化の日	4 振替休日	5 たまごの日	6	7	8 立冬	9
10 魚の日	11	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14	15 七五三	16
17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20	21	22	23 勤労感謝の日
24 和食の日	25	26	27	28	29 肉の日	30



↑　絵手紙
（高校生・一般）の部
銅賞
「かんで食べると
おいしさいっぱい」
清水恵利加さん

←　絵手紙
（高校生・一般）の部
特別賞
「巻き巻き
かみかみ」
宇都宮希代子さん

11

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2019年 12月

1 2020

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日 にちようび	月 げつようび	火 かようび	水 すいようび	木 もくようび	金 きんようび	土 どようび
1 みかんの日	2	3	4	5 たまごの日	6	7
8	9	10 魚の日	11	12 豆腐の日	13 一汁三菜の日	14
15	16	17 減塩の日	18 米食の日	19 食育の日	20	21
22 冬至	23 平成の天皇誕生日	24	25 クリスマス	26	27	28
29 肉の日	30	31 野菜の日 大晦日	1	2	3	4