

11月の
「家庭の日」は、
11月20日です！



8日、18日、28日
も「家庭教育を实践
する日」です。



「家庭教育を实践する
日」の具体的な取組
として、「話そう！語ろう！
我が家の約束」運動を
推進しています。

ご家庭ごとの「あると
いいなあ」と思われる
約束について、家族で
の話し合いを通して作
り、見守り、振り返るこ
とを实践してみませ
んか。

この機会に、家庭の大
切さや家族のあり方
について、見つめ直して
みてください！



「家庭教育を实践する日」を ご存じですか？

これは「岐阜県家庭教育支援条例」に基づき
「家庭の日（毎月第三日曜日）」と
「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせ
「家庭教育を实践する日」としています。

家族みんなで「食事」から健康づくりを考えよう。

「食べることは生きること」という言葉をよく聞きます。生きるために食べるのですが、より健康で生きるためにはどんな食事をするといいのかな、せっかくなら楽しく食べる工夫ができるといいな・・・そんなことを家族で話題にするのもいいですね。できれば一緒にメニューを考えたり、一緒に作ったり。毎日の食事から家族の健康を考えてみましょう。

岐阜県 HP には・・・毎日の食事を楽しくとりながら、健康づくり
ができるヒントがたくさん！

🍴おうちでごはんが楽しめる簡単レシピ

おうちでごはんを楽しむために、旬の野菜を使った簡単レシピを紹介しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/20711.html>



🍴健康づくりに役立つ食卓メモ

生活習慣病予防推進のため、働く世代への健康に関する情報提供の一環として、食卓メモを作成しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/67909.html>



🍴学生向けの食生活リーフレット

「未来のあなたは今のあなたの食事がつくる」中・高学生のみなさんに、自分の食生活を考えてもらえるリーフレットです。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/167376.pdf>



もし取組に困ったら...

◇県では、乳幼児から小・中学生、次世代（高校生）へと切れ目なく「家庭教育プログラム」を取り揃えています。



「家庭教育を实践する日」の取組の参考になるかと思いますので、ご覧ください。

◇「家庭教育を实践する日」に関するご相談は、

環境生活政策課生涯学習係(Tel.058-272-8752)まで。