

11月の
「家庭の日」は、
11月20日です！



8日、18日、28日
も「家庭教育を実践
する日」です。



「家庭教育を実践する
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
とを実践してみませ
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！



「家庭教育を実践する日」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
「家庭教育を実践する日」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。



「家庭教育を実践する日」の取組の参考になるかと思いますので、ご覧ください。

◇「家庭教育を実践する日」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。