

食育ってだれがするの？

私たちの心も身体も「食」のうえに成り立っています。その「食」を自分自身で管理する力を身につけるとりくみが「食育」です。この食育の主役は一人ひとり。そして実践する基礎作りは、まず家庭からです。

家庭でできる
こんなこと

みんなで食育アクションすごろく



★あそびかた★
サイコロ(1から6まで数字を書いた6角エンピツでもOK)、コマになるもの(消しゴムなど)を用意してね。一人だとつまらないので家族や友達を呼んでこよう。サイコロをふる順番を決めたらスタート!!

この印刷物は、環境に配慮し再生紙を使用しています。

やさし
野洲市

<<概要版>>

食育推進計画



この計画は、野洲市のみんなが食べ物を通じて、こころもからだも元気でいられることを目的につくりました。

あなたの「食育度」チェック★

あなたの「食育度」レベルは？「はい」の数をチェックしてみましょう。自分をチェックしてみたら、家族の分もチェックしてみましょう。

- 朝ごはんをしっかり食べている
 - お菓子や菓子パンなどで食事を済ますことはめったにない
 - 早寝・早起きなど規則正しい生活を心がけている
 - 家族そろって楽しく食卓を囲んでいる
- 重点目標 ①へ
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言っている
 - 食べ残しや、食材の無駄づかいなどしないようにしている
- 重点目標 ②へ
- 野洲市でどんな食べ物が作られているか知っている
 - 地元の農産物をメニューにとりいれている
- 重点目標 ③へ

＜判定＞
「はい」が0～3つ：1つでも「はい」が増えるようにしましょう
「はい」が4～6つ：さらにレベルアップを目指しましょう
「はい」が7～8つ：すばらしい！このまま続けて「食育の輪」を広めましょう！

重点目標って？

食育に関するお問い合わせは… 食育推進計画策定委員会事務局
学校教育課 TEL 589-6435 農林水産課 TEL 589-6315 健康推進課 TEL 588-1788

野洲市では、平成20年度に「食育推進計画策定委員会」を設置し、市民や関係者・団体とともに「野洲市食育推進計画」を策定しました。

野洲市では3つの重点目標を掲げ、食育を推進します

重点目標 ① 家族みんなで「早寝・早起き・朝ごはん」

朝食は1日の基本です

朝食を抜くと、午前中の集中力や能率が悪くなります。朝ごはんをしっかり食べることで、体が目覚めます。

朝ごはん食べないと
なんだか元気が
出ないなあ

野洲市では若い男性の
5人に1人が欠食をしています



ここからはじめよう 朝ごはん

朝は何も食べてないという人は...

簡単なものからはじめてみよう！

- 例) おにぎり
・パンと野菜ジュース
・バナナと牛乳



すでに朝ごはんを食べているという人は...

3つのお皿がそろっているかチェック！

- ・ごはん・パン(主食)
・肉・魚・玉子・大豆製品(主菜)
・野菜・きのこ・海藻(副菜)

牛乳・乳製品や果物を取り入れるともっとバランスよくなります

重点目標 ② 農とびわこのめぐみに感謝して「いただきます」「ごちそうさま」

「いただきます」ってどんな意味…?

食べ物は無限ではないし
食べられることは当たり前
じゃないよね!!

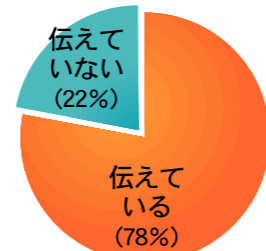


実際に農作物を育て、収穫する一連の体験をすることで、食べることの喜びを感じることができます

昔から食事の前には手を合わせて「いただきます」をしていました。食材を作ったり育てたりする人、食事を作ってくれた人、また、命をいただいている食材への感謝の気持ちがこめられています。



食に対する感謝の気持ちを、子どもたちに伝えていますか



▲平成20年度 保育所(園)・幼稚園 食育に関するアンケートより

重点目標 ③ 地産地消と日本型食生活の実践

「地産地消」ってなあに…?

地域で生産されたものをその地域で消費すること

地産地消をするとういこといっぱい

- ・新鮮
- ・旬がわかる
- ・運搬費が軽減でき環境にも良い
- ・身近な場所で生産



さらに

- ・古くから育まれてきた食文化の継承
- ・栄養バランスにも優れた「日本型食生活」の実践へもつながります

ご存知ですか? 「野洲市の特産物と郷土料理」

野洲市には米や野菜、魚を使った郷土食がたくさんあります。その中でさといもを使ったおやつを紹介!

★いもつぶし★

- 炊飯器にお米、薄切りにしたさといも、塩少々を入れて炊きます。
- ご飯が炊き上がったらよくつぶし、直径5cmくらいの小判型にします。
- みそやしょうゆ、きなこ、ごまなどをつけていただきます。冷めたらフライパンなどで両面をこんがり焼いていただきます。

目安量(12個くらい)
米:2カップ
サトイモ:120g
(玄米を入れてもおいしいです)

さといもがつぶれて
つながりの役割をするよ



基本理念
家族みんなが新鮮で安全な地場産物を使った料理の並ぶ食卓を囲み、生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまち



重点目標

家族みんなで
「早寝・早起き・朝ごはん」

農とびわこのめぐみに
感謝して「いただきます」
「ごちそうさま」

地産地消と
日本型食生活の実践

計画の展開 (わたしたちのとりくみ)

家庭における食育の推進

生産者と消費者との
交流・地産地消の促進

学校、保育所(園)
・幼稚園における
食育の推進



地域における食育の推進



食育をすすめるための環境づくりの推進

食育推進委員会



- 計画のすすめかた
- ・計画期間:平成21年度~25年度(5年間)
- ・「野洲市食育推進委員会」を設置し、計画の進行管理を行います

「食育」をすすめていくには一人ひとり、みんなの力が必要です



◀推進体制イメージ図

食育を推進するためにはさまざまな力が必要です。資源や能力(土)を生かしながらそれぞれ(枝)の立場で他と連携(幹)しながら取り組み、推進することで地域(葉)の中で家庭や一人ひとりの食育の実が大きく育ちます。「食育推進委員会」は木が育つを見守る陽の光をイメージしています。