

え 地域の「食」をえらぶ力を身につける

すべての世代が、心身の健康のために食事の量・質を考えることができる能力や、安心・安全な食を選択することができる能力を培います。

基本目標

- ★食事のバランスを確かめよう
(自分の体調にあった食を選択できる)
- ★安心・安全な食を選ぶ力をつけよう
(地元の旬の野菜・果物・魚介類を知る)
- ★生活習慣病予防のための減塩力をつけよう

重点目標

- <子ども><大人>
- ★主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)そろえて食べることができる人を増やす
(食事バランスガイド及び「3・1・2弁当箱法」の活用普及)

目標値

- <子ども><大人>
- ★朝食に主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)を組み合わせ食べて食べる「できている」割合

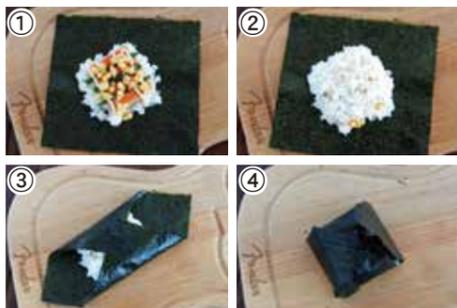
| | 平成28年度調査 | 目標値 |
|---------|----------|-----|
| 幼稚園・保育園 | 30.3% | 60% |
| 小学校 | 36.7% | |
| 中学校 | 30.0% | |
| 大人 | 31.9% | 40% |

ポイント

簡単バランス朝食「おにぎらず」の作り方

食材；ごはん、海苔、具材(例：レタス、ツナ、コーン、マヨネーズ)

- ①海苔にごはんの半量をおき、具材をのせる(写真①)
- ②さらに残りのごはんをのせる(写真②)
- ③四方を折りたたむ(写真③)
- ④最後に裏がえして海苔が馴染むまでおくらップに包んでもよい(写真④)



が 地域の「食」をがんばって守り育てる

豊かな自然の恵みを次の世代まで守り育てるための環境づくりとして、特に食を育てる農業・漁業体験や、海や山などの自然環境を守る活動として食品ロスの削減、リサイクル運動、そして、地元の特産品を推進するための体制づくりと、地域の食文化の伝承を推進します。

基本目標

- ★自然の恵みに「感謝」していただきます
(農業漁業体験等の充実)
- ★食卓に届けよう地元の食材
(県内産や特産品の利用促進)
- ★豊かな自然(海・山)を守り育てる
(食品ロスの削減、リサイクル運動、海岸清掃、稚魚放流)
- ★ふるさとの「食」を次の世代へ
(地域の食文化やマナーの伝承)

重点目標

- <子ども>
- ★農業漁業体験をしたことがある人を増やす
(農業漁業体験の充実)
- <大人>
- ★地域の野菜・果物・魚介類や旬の食材を食べている人を増やす

目標値

- <子ども>
- ★「いただきます・ごちそうさま」の挨拶を「いつもあいさつする」割合

| | 平成28年度調査 | 目標値 |
|---------|----------|-----|
| 幼稚園・保育園 | 61.5% | 90% |
| 小学校 | 64.0% | 80% |
| 中学校 | 66.7% | |

<大人>

- ★地域の食材や旬の食材を活かした食事をする「できている」割合

| | 平成28年度調査 | 目標値 |
|----|----------|-------|
| 大人 | 43.1% | 60%以上 |

ポイント

町内には、農産物や漁協の直売所があります。



お 地域の「食」をおいしくみんなで食べる

食育を日々の取組として実践していくために家庭だけでなく地域みんなで交流します。

基本目標

- ★おはよう！さあ、みんなで食べよう朝ごはん
(子どもの「早寝早起き朝ごはん」運動の推進、大人の朝食欠食率の改善)
- ★思いやりを食から育もう
(食を通じて異年齢交流や世代交流、共食の推進)
- ★お隣さんからお向かいさんへ広げよう食育の“わ”
(エコクッキング推進や全ての世代が参加できる調理体験及び食育に関するイベントの推進)

重点目標

- <子ども>
- ★家庭で調理をする人を増やす
- <大人>
- ★家庭等で望ましい食生活の実践をしている人を増やす

目標値

- <子ども>
- ★普段家で調理の手伝いを「する」割合

| | 平成28年度調査 | 目標値 |
|---------|----------|-----|
| 幼稚園・保育園 | 42.7% | 60% |
| 小学校 | 45.2% | |
| 中学校 | 25.2% | |

<大人>

- ★食育に「関心がある」・「どちらかというに関心がある」割合

| | 平成28年度調査 | 目標値 |
|----|----------|-------|
| 大人 | 81.1% | 90%以上 |

ポイント

- 自分で作るお弁当の日を推進
- 「食」のイベントへ参加
- 奈良本ヘルシーウォーク
- 健康福祉ふれあい広場
(回覧やホームページをチェック)

体制の強化「食」を通じて笑顔を広める

食育を推進するためのネットワークの拡充を図っていきます。

重点的な取組

- ①食育を推進する人材育成のための事業
(笑顔広め隊員募集と学習会の開催)
 - ②食育推進計画の普及啓発活動
- ★毎月19日「食育の日」は「家庭で食事をおいしくみんなで楽しむ日」としてのぼり旗をたてPRします。
 - ★広報でレシピ等の紹介、「学校給食だより」等での情報発信をします。



食育セミナーに参加しませんか

食育セミナーでは、食に関する望ましい知識を学び、地域の方々と楽しく調理実習し実践力を高めます。セミナー終了後は健康づくり推進協議会に入会し、「食」を通じたボランティア活動に参加できます。



●食育とは

「食」は生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること。

●毎月19日は「食育の日」・「共食の日」

家庭だけでなく地域での楽しみながら望ましい食習慣を推進し、コミュニケーションを増やすことを目的に行います。

