

「食」を通じてみんなが健やかで笑顔があふれるまちづくりを実現していくために

「え・が・お」の3分野に「体制の強化」を加えた4つを基本方針とし、「食」を通じた学習・体験、「食」を守る環境づくり、地域のみんで「食」を通じて交流を行い、「食」への関心を高めていくよう食育を推進します。

え 地域の「食」を
えらぶ力を身につける

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)

が 地域の「食」を
がんばって守り育てる

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・漁業体験等の充実)

〈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

お 地域の「食」を
おいしくみんなで食べる

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

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。

重点的な取り組み

- 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、「家庭や地域で食事をおいしくみんなで楽しむ日」として、のぼり旗を立て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。



からだ・心・くらし・環境に健康な1食 ※「3・1・2弁当箱法」とは？

「3・1・2弁当箱法」



「3・1・2弁当箱法」は、「1食に何をどれだけ食べたらよいか」について、だれでも理解し、実行しやすいように研究開発された食事(料理の組み合わせ)のものさしです。食べる人のからだに合ったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3:1:2の割合の容積比(表面から見ると面積比)でつめると、適量で栄養素のバランスがよく、味・くらし・環境面からも、すぐれた食事にすることができます。

出典：NPO法人食生態学実践フォーラムHPより
<http://shokuseitaigaku.com/2014/bentobako>

もっと元気になるレシピ

主菜：イカナゲット

『一人分栄養価』
カロリー 94kcal
塩分 0.5g

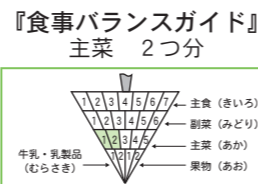
材料(4人分)

- するめいか(生) ……160g
- 卵 ……60g(1個)
- 小麦粉 ……20g(大さじ2強)
- しょうが ……5g(ひとかけ)
- 中濃ソース ……16g(大さじ1)
- 揚げ油 ……適量

★ポイント★

いかは高たんぱくで、低カロリー。またアミノ酸の一種であるタウリンが多く含まれており、疲労回復に効果があるといわれています。いか(生)のかわりに、伊東漁協の「いかのすりみ」を使用してもおいしくできます。このすりみは稲取の漁協直売所で取り寄せができます。

※「H28高校生による和の給食コンテスト」で受賞した稲取高校フードデザインコースのレシピの一品です。



～作り方～

- ①いかの皮をはぎとって、みじんぎりにする。しょうがは、すりおろす。
- ②卵、小麦粉、しょうが、ソースを加えてこねる。
- ③フライパンに油を多めに入れて熱したら、②をスプーンで形をととのえて落とし入れる。両面がきつね色になるまで揚げる。

えがお食育推進計画

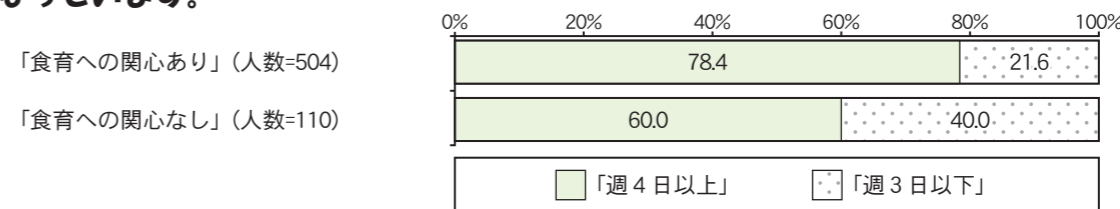
第2次東伊豆町食育推進計画ができました

「食」を通じてみんなが健やかで笑顔があふれる町を目指し、生涯を通じた食育推進を平成23年から行ってきました。第2次食育推進計画では、これまでの取り組みを評価して、次の世代を担う子どもの食育の推進のほか、新たに健康寿命の延伸のために町民1人1人が健全な食生活を実践できるよう、家庭・学校・地域が連携を強化して展開していきます。

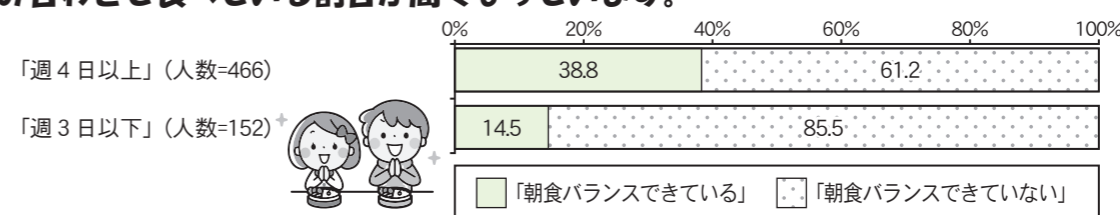
地域みんなで「食」を通じて笑顔を広めよう!

昨年、計画の策定にあたり「食の実態調査」を実施しました。幼稚園、保育園、小・中学校の保護者636人の回答結果から、以下の課題がみえてきました。

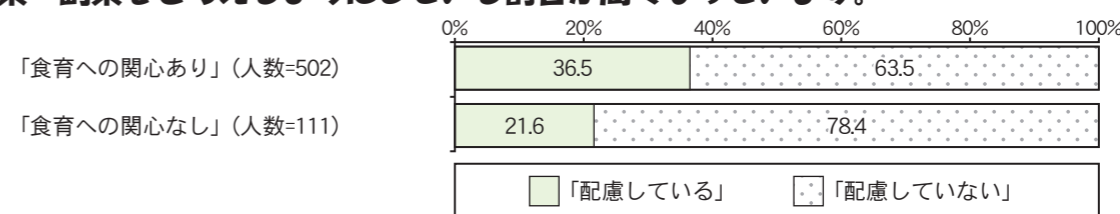
★食育への関心がある人では、関心のない人に比べて、朝食を週4日以上食べている割合が高くなっています。



★朝食を週4日以上食べている人では、週3日以下のの人に比べて、朝食で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べている割合が高くなっています。



★保護者の食育への関心がある人では、関心のない人に比べて、子どもの朝食で、毎日主食・主菜・副菜をそろえるようにしている割合が高くなっています。



課題1：保護者の食育への関心が、大人自身の朝食バランスに表れています。

課題2：保護者の食育への関心が、子どもの朝食バランスに表れています。

子どもたちの食事をより良いものにするには、大人の食育への関心を高める取り組みが必要であり、特に朝食を食べる事や食事バランスを良くすることは、健康寿命の延伸(生活習慣病予防)のためにはとても重要です。

「食」を通じて笑顔を広める食育ボランティアの活動



幼稚園での食育活動事業



小学校での食育活動事業



住民向け骨太クッキング教室

保健福祉センター 7月行事カレンダー

日曜	時間	行事名
3月	9:00~11:30	妊婦相談(母子手帳交付)(3・10・24・31日)
4火	~	あかちゃん教室(受付9:45~)(4・18日)
5水	~	おやこ食育はみがき教室(熱川幼稚園年長)
6木	9:00~	妊娠~産後何でも相談(予約制)
	13:00~	麻疹・風疹・水痘予防接種(受付13:25まで)
7金	9:00~13:00	食育セミナー
10月	13:00~	ヒブ・肺炎球菌ワクチン予防接種(受付13:25まで)(10・20日)
12水	~	6ヶ月児相談(受付9:15~9:30まで)
	~	12ヶ月児相談(受付10:00~10:15まで)
	~	2歳児教室(受付9:15~9:45まで)
13木	~	3歳児健診(受付12:50~13:20まで)
	~	1歳6ヶ月児健診(受付13:30~14:00まで)
14金	9:30~	育児サークル(受付9:45まで)
27木	13:00~	B・C・G・日本脳炎予防接種(受付13:25まで)