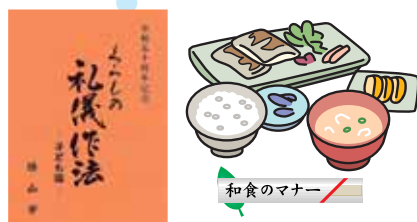


食育の5つの目標

食を伝える

- ・「くらしの礼儀作法」を実践する
- ・米を中心とした日本型食生活を実践する
- ・伝承料理を受け継ぎ、伝える



食を知る

- ・食べ物の働きを知る
- ・自分の身体にあった食の適量を知る
- ・食べ物の組み合わせ方を知る



食育には
5つの目標が
あるんだね!



食を楽しむ

- ・家族そろって食事をする
- ・料理ができるようになる
- ・よく噛んで食べる



食に親しみ、
食を楽しもう!
～食は生きる力～

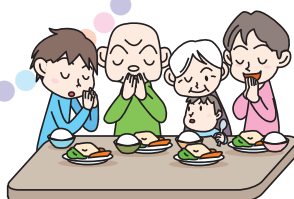
食に学ぶ

- ・農作業を体験する
- ・食の生産と流通を理解する
- ・食環境に関心を持つ



食に感謝

- ・食べ物を大切にする
- ・食に携わる人への感謝の気持ちを持つ
- ・食品廃棄物を少なくする



目指しています

(目標年度：平成24年度)

項 目	目 標 値
食育に関心を持つ市民の割合の増加	74% → 90%以上
朝食欠食者(ほとんど食べない)の減少	幼・保0.5% → 0% 小学生 1% → 0% 中学生 2% → 0%
地元生産者グループによる食材を使った地場産給食実施校の増加	小学校5校 → 全9校 幼稚園0園 → 全2園
地場産給食における、地場食材(市産)使用割合の増加	17.1% → 25%以上
給食の残菜の割合の減少	若干 → 0%
「食事バランスガイド」認知率の増加	33% → 60%以上
「メタボリックシンドローム」該当者および予備群の減少	平成20年数値 → -10%
「エコファーマー」の増加	72人 → 120人
「ふくい食育ボランティア」登録者の増加	18人4団体 → 30人7団体
地域の食材を用いた料理教室や、親子で伝統料理などを作る教室の実施	全公民館で開催
「食」に関する学習会や展示会などの開催	年1回
食育月間に伴う街頭啓発の実施	年1回(毎年6月)
「くらしの礼儀作法」認知率の増加	50% → 70%以上
マイバッグ普及率の増加	46% → 60%以上

世代を超えて
みんなで取り組もうね!!



「食育」とは、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、健全な食生活が実践できる人間を育てることをいいます。

「食育」という言葉は、明治時代、福井市出身の医師、石塚左玄が初めて使い、「体育・智育・才育は、食育が基本である。」と説きました。

「食育」って何?



市では、「食」に対する意識や食生活の実態について調査するため、様々なアンケートを行ってきました。

これによると、朝食を食べない人が、特に10代、20代で多く見られます。また、小中学生の6人に1人が、朝食を食べていても、ご飯・パンだけ、または、おかずだけといった、栄養バランスに問題のあることが分かりました。

食習慣の乱れは、肥満などの生活習慣病の発症を助長したり、エネルギー不足による体調不良を起こしたりといった問題が指摘されています。

さらに、小中学生の5人に1人が、1人で食事をする「孤食」であることも分かりました。「孤食」は、家族での会話を減少させ、食事の仕方や箸の使い方といった、食文化の継承に大きな影響を与えることとなります。

なぜ、「食育」なの?

アンケートからみる課題

- ・「欠食」など、不規則な食生活の改善
- ・「孤食」の解消
- ・栄養バランスを考えた食事の実践
- ・肥満、生活習慣病の予防
- ・地産地消の推進
- ・食べ残し、安易な食材の廃棄の低減
- ・「食」の安全性の確保および情報の提供
- ・伝統ある食文化の継承

こうしたことから、子どもの頃から、食べ物や食卓にのぼるまでの過程を理解し、食品の選択・調理を行う体験など、家庭、学校、地域、食品関連事業者、行政が連携して支援していくことが必要なのです。

みんなで食べることが「食育」

村田 佳織さん(35歳)＝荒土町新保

村田さんは、市内に1人だけの栄養教諭として、成器西小学校に勤務し、市内小中学校の子どもたちの食の指導にあたっています。「子どもたちに話したことが、家庭にまで広がって、家族でもっと食に関心を持ってもらいたいです。そのためには、家族みんなで食事をしましょう。」



勝山市食育推進計画

まずは家庭から始めましょう

近年、「朝食を食べない」などといった食生活のあり方や、食品偽装問題などの食の安全性が社会問題となっています。そのため、家庭や学校、地域、食品関連事業者(生産・加工・流通・販売・食事の提供など)、行政などが一体となって、食について考える「食育」を普及、推進していく必要があります。

問 農林政策課 ☎88・8106

朝食を食べない(欠食)率

(平成19年度食育市民アンケートより)

