

笑顔あふれる
いたただきましょう!!

6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

日本では、平成17年に食育基本法、平成18年には食育推進基本計画が制定され、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

この機会に「食」について考え、食育に取り組んでみませんか。

「食育」とは、生きるうえで
の基本であり、知育・徳育・体育の基礎と位置付けられるとともに、さまざまな経験を通じて「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で

なぜ食育が大事なのか？
栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満、それらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、食の安全や信頼に関わる問題など、食を取

り巻く環境も変化しています。このような中、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実施することにより心身の健康を維持し、生き生きと暮らすために食育を通じて、「食べる力」「生きる力」を育むことが重要になっていきます。

「にかほ市の取り組み」

- にかほ市では、令和3年3月に「にかほ市食育推進計画」を策定し、次に掲げる4つの食育推進目標を定め、より一層食育の推進に取り組んでいきます。
- (1)一人ひとりが自らの食について考える力を育てます。
 - (2)食に関する知識や食べ物を選択する力を育てます。
 - (3)にかほの豊かな自然や食に感謝する心を育てます。
 - (4)健全な食生活を実現するための力を育てます。

笑顔あふれる食生活を目指して

にかほ市は、豊かな自然に恵まれ新鮮な農産物・水産物・春一番の山菜など、食材として豊かな食生活を実現できる環境にあります。子どもに「本物の味」を伝えたい、子どもの舌の記憶は将来の食生活の基盤となる大切なものです。私たち食生活改善推進協議会では、旬の食材を基に皆さんの健康的な生活を維持できるように食生活の改善を目的



にかほ市食生活改善推進協議会 会長 佐々木さち子さん

としています。なかでも、「和食」は日本人の伝統的な食文化を伝えてきたとともに、健康的な食生活を支えてきました。そこには野菜や野草など、生命力を感じる自然の恵みが含まれていて、昨今その伝統食が見直されています。

「食」は、家族や地域の絆を強める役割を果たしてきました。食育関係に携わる皆さまが、地域の食文化を通して連携し合い、健康的な食生活が出来る良い環境づくりのため、会員が手助け出来れば良いと考えております。

食の大切さを次代へ

食育工房「農土香」の食育の柱は、「お母さんの免許証」です。生命を育む母は食の基本を持つことが大事と考えて作ったものです。



農土香が掲げる「お母さんの免許証」

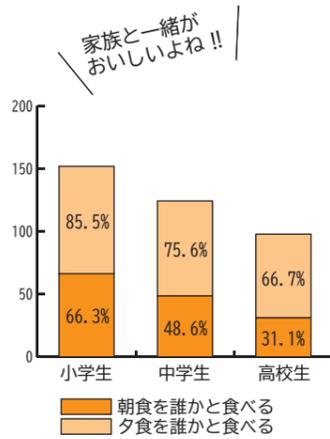
四季ある日本人の体調は季節ごとに違います。その体調を整えるのが旬の食べ物です。春は生命のもと「芽」、夏は冷えもの「瓜」、秋は

耐寒に備える「実」、冬は体内を温め繊維を補給する「根」です。そして、「農土香御前」を通して伝えていること、一つ目として「旬の意義」、二つ目として「農家や自然への感謝」、最後の三つ目が「母から子へ、子から孫への伝承」。この三点こそが農土香の食育であると思っています。

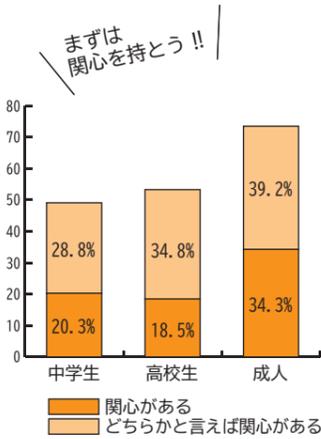
自然いっぱい、旬の食材いっぱいのかほは最高の食育の場です。



食育工房「農土香」 渡辺 廣子さん



(2) 共食に関する意識
1日に家族と食事をとる割合

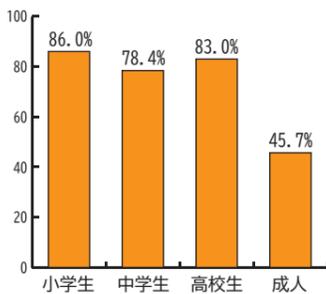


(1) 食育に関する意識
食育に関心を持っている割合

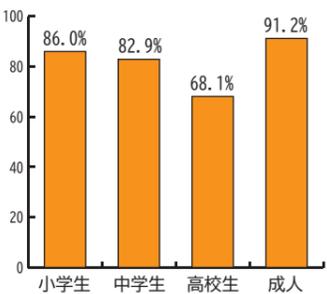
アンケートの実施
食育に対する市民の意識を把握し、食育推進計画の策定および今後の食育推進施策の基礎資料とするため、令和元年度にかほ市食育推進計画に関するアンケートを実施しました。

※市内小中高生および保護者、検診申込者等
▽対象 3,038人 ▽回答 1,961人
▽回答率 64.5%

「いただきます」「ごちそうさま」などできることから取り組み、誰かと一緒に食事や料理をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、健康的な食生活のあり方を考えるとともに、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。



(4) 食生活で実践していること
よく噛んで食べる割合



(3) 朝食摂取
朝食をいつも食べている割合



金浦小学校4年生児童
コロナ禍の昼食は一列に並んでいただきます！
この日のメニューは「ピピンパ」でした。