

第4章 取り組みの内容

1 食育で心を育もう

1 家族や仲間と食を楽しもう

家庭や学校、職場などの仲間と会話しながら楽しく食べることは豊かな心を育みます。家族や仲間と楽しく食事をすることを推進し、「食」と触れ合う多様な機会を創出します。

取り組みの方策

家庭

- ・家族や仲間と楽しく食事をする時間を増やします。
- ・季節に応じた食材・行事食を食卓にのせるようにします。
- ・食事のマナーを身につけます。

地域・団体

- ・ワーク・ライフ・バランス*を推進し、「共食*」が実現できる時間をつくれます。
- ・世代を超えたコミュニケーションが図れる機会をつくれます。
- ・「食育月間」「食育の日」を推進します。

行政

- ・食育関連情報を提供します。（子ども課・健康増進課・経済課・教育庶務課・学校教育課）
- ・「食育月間」「食育の日」を周知します。
（子ども課・健康増進課・経済課・教育庶務課・学校教育課）
- ・「共食」の大切さをあらゆる機会を通して啓発していきます。
（子ども課・長寿介護課・健康増進課・経済課・教育庶務課・学校教育課・生涯学習スポーツ課）
- ・行事食、伝統料理を体験する機会を作ります。
（子ども課・経済課・教育庶務課・学校教育課・生涯学習スポーツ課）
- ・食を通じた交流会を実施します。
（協働推進課・子ども課・健康増進課・教育庶務課・学校教育課）

ワーク・ライフ・バランスとは

仕事とそれ以外の生活が共に充実し、生きがいと喜びのある人生を送れるように、仕事と生活の調和を実現させようという考え方。働く人が様々な不安を抱える現代社会において、重要なキーワードのひとつ。

共食とは

家族や友人と食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

2 食べ物を大切にし、食への感謝の気持ちを育もう

日々の食事は自然の恩恵の上に成り立ち、貴重な動植物の命を受け継いでいます。
また、食事に至るまでには生産者等多くの人の支えがあります。食べ物や食に関わる人に対する感謝の気持ちを育み、その大切さを伝えます。

取り組みの方策

家庭

- 食に関わる人や食べ物に感謝をします。
- 食事のあいさつをします。
- 好き嫌いなく残さず食べます。

地域・団体

- 地域活動の中で、「食」に感謝することの大切さを伝えます。

行政

- 感謝の気持ちを込めた「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつの定着を目指して啓発をします。
(子ども課・健康増進課・学校教育課)
- 図書や歌などを活用し、幼少期から食に関心を持てるよう取り組みます。
(子ども課・健康増進課・文化課)

3 体験や交流を通して「食」への関心を高めよう

命の大切さや、食を得るための大変さは体験により実感することができ、「食」への関心が高まります。「食」への関心を農業体験や調理実習、食事の準備等を通して高めます。

取り組みの方策

家 庭

- 食事の準備、調理、後片付けを一緒にする機会を増やします。
- 野菜等を栽培することにより、食について関心を持ちます。

地 域 ・ 団 体

- 地域のニーズに応じた調理実習の機会を提供します。
- 農作物の収穫体験等の場を提供します。

行 政

- 芋堀りや大豆栽培等の農業体験を実施します。 (子ども課・経済課・学校教育課)
- キッズクッキングや男性の料理教室等の調理実習の機会を増やします。
(子ども課・健康増進課・経済課・学校教育課・生涯学習スポーツ課)

食育コラム

“食の大切さ”を地域の皆さんと一緒に考える。

【愛知エメラルドライオンズクラブ】

「偏った栄養摂取」「朝食欠食」「肥満」など、食生活に関わる様々な問題が取り沙汰されている中、未来を担う子どもの健全な食生活の確立のために、私たちは主に親子向けに食育講演などを開催しています。

平成25年度には、食育講演会と味噌作りを体験できるイベントを実施しました。参加した親子の中にはお父さんの姿も見られ、食育への関心の高さを実感しました。参加者からは、「朝食の重要性を再認識した」「子どもにバランスの良い食事を食べさせるよう心掛けます」といった嬉しい声もいただいています。これからも地域の食生活の改善に貢献できるよう、皆さんと一緒に、食について考える場をつくっていきたいです。



食育コラム

地元の美味しいいちごを味わって。

【いちご狩り農園 いちか 苺香】

平成25年12月、八橋町山田谷に「いちご狩り農園 苺香」を開園しました。日当たり良好で風も程良く通る丘の上。いちご栽培に適した場所で、12月から5月までいちご狩りを楽しんでいただいています。

「苺香で獲れた美味しいいちごを、知立の子どもにも楽しんでもらいたい」と考え、いちご狩りシーズン終了後の6月には、市内の園児をいちご狩りに招待しています。地元で美味しいいちごが育つことを、楽しみながら知ってもらいたいと思っています。「おいしい！おいしい！」といちごを頬張る子どもを見ると嬉しくて、また来年もやろうと気持ちが高ぶります。



2 食育でからだを育もう

1 正しい食習慣を身につけよう

幼い頃から食事を中心とした正しい生活リズムを身につけることにより、毎日朝ごはんを食べるなどの正しい食習慣が構築されます。栄養バランスのとれた食事についての知識や、その大切さを伝えます。

取り組みの方策

家 庭

- 早寝早起きを心がけ、規則正しい生活習慣を身につけます。
- 栄養バランスに配慮し3食食べます。
- 朝食に野菜を食べます。
- 野菜を必要量食べます。
- 外食や中食を選ぶときは、栄養が偏らないよう注意します。

地 域 ・ 団 体

- 栄養実習等を通して、栄養バランスの良い食事を啓発します。
- 食についての講座等を実施し、学べる機会を提供します。

行 政

- 望ましい生活習慣・食習慣を啓発し、支援します。
(子ども課・健康増進課・学校教育課・生涯学習スポーツ課)
- 野菜を摂ることの大切さを普及啓発し、支援します。
(子ども課・健康増進課・学校教育課・生涯学習スポーツ課)

2 食事から健康づくりに取り組もう

食事の量や栄養バランスに気をつけた食生活を送ることは、健康なからだをつくることにつながります。健全な食生活を実現し、生活習慣病予防や、歯・口腔の健康づくりを推進します。

取り組みの方策

家庭

- 適正体重を知り、自分に合った食事量を食べます。
- 食塩や脂肪を控えめにします。
- よく噛んで、ゆっくり食べます。

地域・団体

- 生活習慣病予防のために必要な情報を周知します。
- 歯や口腔の健康づくりのために必要な情報を周知します。

行政

- 生活習慣病予防のための食習慣の改善に向けた指導を行います。
(子ども課・長寿介護課・国保医療課・健康増進課・学校教育課)
- 子どもから高齢者まで、いつまでも自分の歯で食事ができるよう、歯や口腔の健康づくりを普及啓発し、支援します。
(子ども課・長寿介護課・健康増進課・学校教育課)

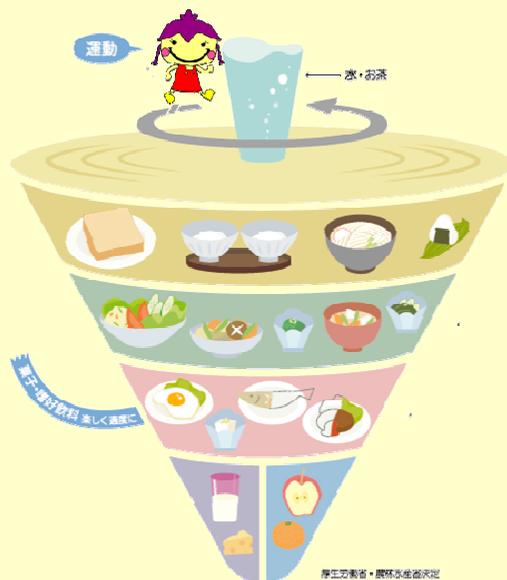
食育コラム

栄養バランスよく食べ、コマをまわそう！

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすく示したものです。

食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分にわけ、それぞれ1日に必要な量をコマの形のイラストにあてはめて表しています。コマは、1日分の食事を表し、食事のバランスが悪いと倒れてしまいます。コマが倒れないように、栄養バランスを意識して食べることで食生活を改善することができます。

【食事バランスガイド】



3 食を取り巻く環境を整えよう

1 食育を進める体制を整えよう

食育を推進するためには、市民、地域、ボランティアをはじめとする団体や事業者のみなさんと行政が連携し、一体となって取り組んでいくことが大切です。食育を推進する体制を整えるため、関係団体と連携した取り組みを実施します。

取り組みの方策

家庭

- メディアや行政から発信される情報に関心を持ち、知識を深めます。
- みんなで誘い合って食育活動に参加します。

地域・団体

- 食育に関するイベントを実施します。

行政

- 食生活改善推進員数を増やし、活動を支援します。 (健康増進課)
- 食生活改善推進員と健康推進員等の協働の取り組みを支援します。 (健康増進課)
- 地域における食育推進の担い手となる人材の育成を支援します。 (健康増進課)

食育コラム

大豆で伝える食の楽しさ、面白さ。

「農村輝きネット知立」は、大豆をテーマにした食育活動を市内の小学校で実施しています。この活動は、小学校からの「大豆の育て方が分からない」という相談を受けて始まりました。大豆の栽培、豆腐の作り方、おからの利用法などを教えています。大豆を蒸すところから始めた味噌作りでは、1年間寝かしてから食べる醸造食品の楽しみ方を体感してもらいました。

今後は、一緒に豆腐作りを教えるサポーターの育成も行います。小学校からの依頼は増えているので、より多くの皆さんに大豆について知っていただきたいです。

農村輝きネット知立は、農村生活の改善を目指して活動する「農村輝きネット・あいち」を母体とする地域グループです。

【農村輝きネット知立】



2 安全安心に食べよう

安全な食品を安心して食べることは、食生活の基本ですが、近年、食の安全を脅かす出来事が発生しています。食べ物を安全安心に食べるため、講座の開催や情報提供を行い、安全な食品を選択する知識の普及を図ります。

取り組みの方策

家 庭

- 食の安全に関する知識を持ちます。
- 地元食材を意識して購入します。
- 食品表示や栄養成分表示等についての理解を深めます。

地 域 ・ 団 体

- 安全・安心で新鮮な食品の提供を行います。
- 食品の安全性や食品の産地等の情報を分かりやすく伝えます。
- 食品衛生の三原則（清潔・迅速・温度管理）を徹底し、安全・安心に食べられるようにします。
- 食品の安全・安心について学習します。

行 政

- 給食における地場産物の活用をします。 （子ども課・教育庶務課・学校教育課）
- アレルギー対応食の提供や、アレルギーに関する情報の提供、共有をします。 （子ども課・教育庶務課・学校教育課）
- 消費者講座を開催します。 （経済課）
- 適正な表示について指導します。 （経済課）

『美味しい有機野菜の魅力』街中に広めたい。【元気野菜の会】

農薬や化学肥料を使わずにつくる有機野菜は、とても美味しく、栄養もいっぱいです。私たち「元気野菜の会」は、有機野菜に魅了され、自分たちの手で栽培を始めました。活動を始めて14年、今では家庭菜園などで育てた野菜を、保育園の給食で使っていただいたり、お店で販売していただいています。

自分の手で美味しい野菜を育てられた時の嬉しさは格別です。この喜びを、たくさんの人に知ってもらいたい。安全で体にいい野菜を、これからも街中に届けていきたいです。私たちが培ってきた有機野菜づくりのコツも伝えていきます。若い方も一緒に、楽しみながら有機野菜づくりに参加して欲しいです。



3 環境に優しい食育を進めよう

「もったいない」という意識を持ち、食べ物の必要以上の購入や作り過ぎをしないように注意し、ごみを減量させる等環境に配慮した取組みを推進します。

取組みの方策

家 庭

- ごみの減量・分別に努めます。
- 食べ物の必要以上の購入や作り過ぎをしないよう注意します。
- 食材を無駄にしない食事作りに努めます。

地 域 ・ 団 体

- ごみの減量・分別に努めます。

行 政

- ごみの減量・分別を促進します。 (環境課)
- 残菜処理設備を導入し、ゴミの減量に努めます。 (教育庶務課)
- 生ごみ処理機の購入費補助を行い、設置を推進します。 (環境課)