

生産からつながる食 イメージ図



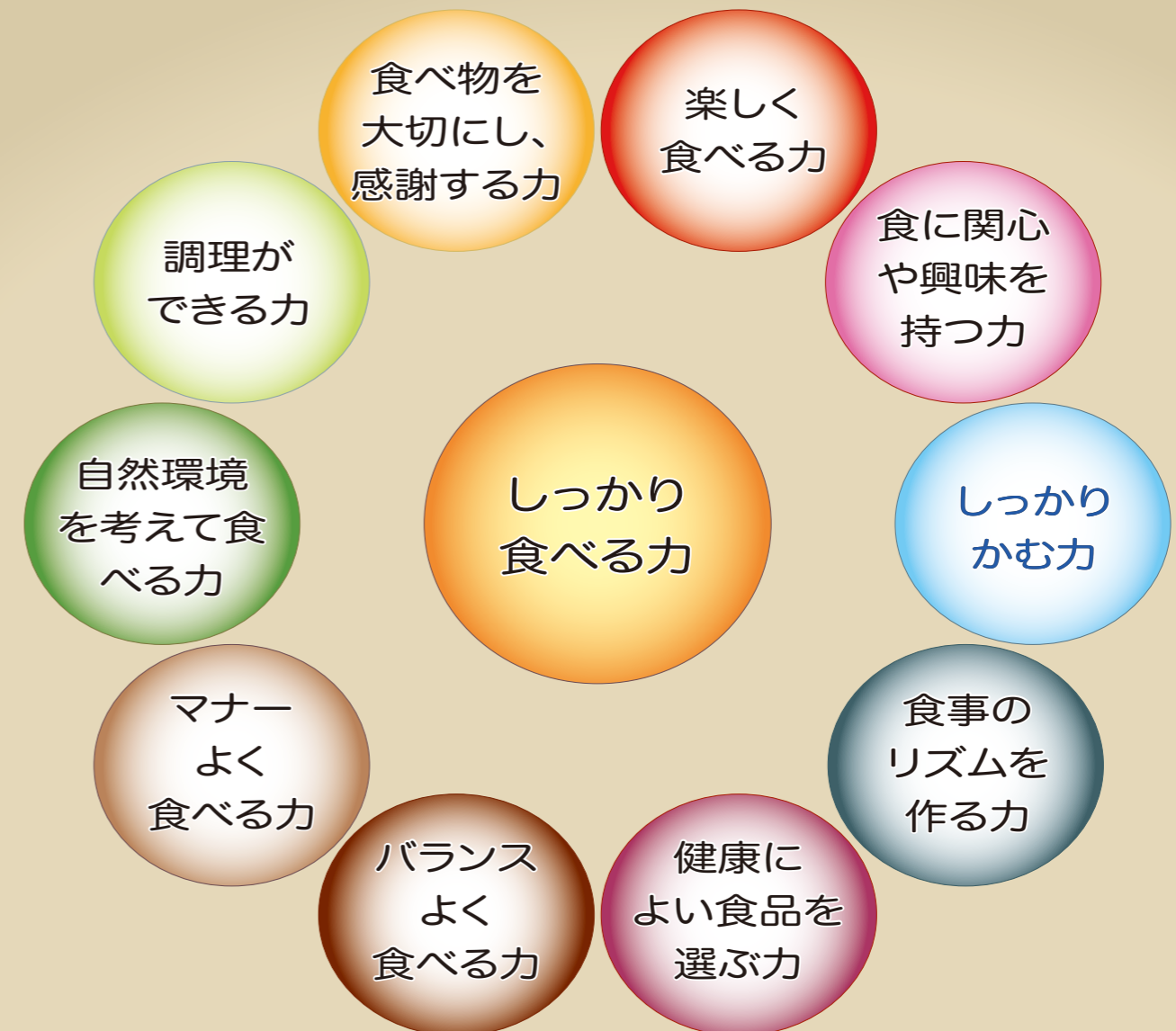
私たちが「いただきます」と口に運ぶ食べ物は、どこからきて、どこへいくのでしょうか？
 食べるということは、地域や環境を含めたさまざまなつながりと広がりをもった行動です。
 食べ物は、森や海、田んぼや畑などで生産され、流通、販売、調理されます。食べることで
 健康な心身をつくります。そして自然に次の生産活動に働きかける循環性をもっています。

小田原市食育推進計画(概要版) 平成23年3月 初版
 発行 小田原市
 編集 小田原市 健康づくり課(保健センター内)
 電話 0465-47-0820

基本理念

生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、
 海や大地の恵みを感じながら
 一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける。

私たちが生涯にわたって心身ともに健康で、いきいきと過ごすために、「食育」はあらゆる世代に必要です。
 特に子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。
 そこで、本市では、「子どもたち」と「生産からつながる食」に着眼を置き、親子ぐるみ、学校ぐるみ、地域ぐるみで、食育を通じて、健やかないのちを育む計画を推進します。



目標1 健康に配慮した食習慣を身につける

生活スタイルの多様化により、朝食欠食や家族がいても別々に食事をするなど、食習慣も変化しています。規則正しい食事や食を通じたコミュニケーションは、心身の健康につながります。

健康に配慮した食習慣を身につけることができるよう、家庭、学校・保育所等、地域、職域において、朝食やよくかんで食べることの大切さを広め、食を通じたコミュニケーションの場を作ります。



目標2 バランスよく食べる

日本人の食生活は豊かになり、食べ物を選択する幅は広がりました。

しかし、偏った食事により、生活習慣病などの病気になる人も増えています。

何をどのくらい食べたらよいのかを、地域の講座や調理実習、学校給食を通じて発信し、市民一人ひとりが、選択できる力を育みます。



目標3 食の安全・安心について理解を深める

様々な食品や情報が氾濫している中、健全な食生活をおくるために、自らの判断で食品を選別する力が求められています。

また、地域で生産し、地域で消費する地産地消は、環境にやさしく、人とのつながりを感じながら、新鮮で安心できる食べ物を食べることにつながります。

食に関する適切な情報提供や地産地消を体験する場の充実、学校給食における地場産物の利用などを通じて、食の安全・安心について理解を深めます。

一人ひとりができること

- ◎朝食をとって、いきいきした1日を始めましょう。
- ◎こころとからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ◎家族の団らんや人との交流を大切に、食事を楽しみましょう。
- ◎しっかりよくかんで、ゆっくり食べましょう。

一人ひとりができること

- ◎栄養のバランスを考えて、主食、主菜、副菜をそろえ、薄味に心がけましょう。
- ◎日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。
- ◎たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ◎牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムをとりましょう。

一人ひとりができること

- ◎食品の安全性について興味をもちましょう。
- ◎買い物や外食をする時は、食品表示や栄養成分表示を見て、選びましょう。
- ◎賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ◎定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。
- ◎地域で生産された産物を食卓にとりいれましょう。

目標4 食べ物を大切にすることを育む

食をとりまく環境も大きく変わり、自分たちが食べているものがどこからきて、どのように作られているかなどを日々の中で体験する機会が減り、自然の恩恵や食に関わる人たちの努力や苦勞を実感しにくくなっています。

様々な体験活動などを通し、食べ物や食に関わる人たちとふれあうことで、食べ物を大切にすることを育みます。



一人ひとりができること

- ◎日ごろから、もったいないと感じる心を大切にしましょう。
- ◎感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ◎買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ◎地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ◎食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ◎様々な体験活動に参加しましょう。

目標5 市民・団体・行政が一体となって食育を推進する

食育を推進していくためには、市民・団体・行政がそれぞれの力を発揮するとともに、一体となって取り組むことが必要です。

親子ぐるみ、学校ぐるみ、地域ぐるみで食育を推進し、食育を全市的に広げていきます。

一人ひとりができること

- ◎食育に関心を持ちましょう。
- ◎家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ◎学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ◎子どものころから、食生活を大切にしましょう。
- ◎自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。

おだわらっ子の約束



- 1 早寝 早起きして 朝ご飯を食べます
- 2 明るく笑顔であいさつします
- 3 「ありがとう」「ごめんなさい」を言います
- 4 人の話をきちんと聞きます
- 5 もったいないことをしません
- 6 どんな命でも大切にします
- 7 決まり 約束を守ります
- 8 人に迷惑をかけません
- 9 優しい心で みんなと仲良くします
- 10 「悪いことは悪い」と言える勇気を持ちます

おだわらっ子は、この約束を守って幸せになります。おとなたちも、この約束を、自ら守り、おだわらっ子に語り続けます。そして、輝く小田原の未来を築きます。