



# 小矢部市食育推進計画

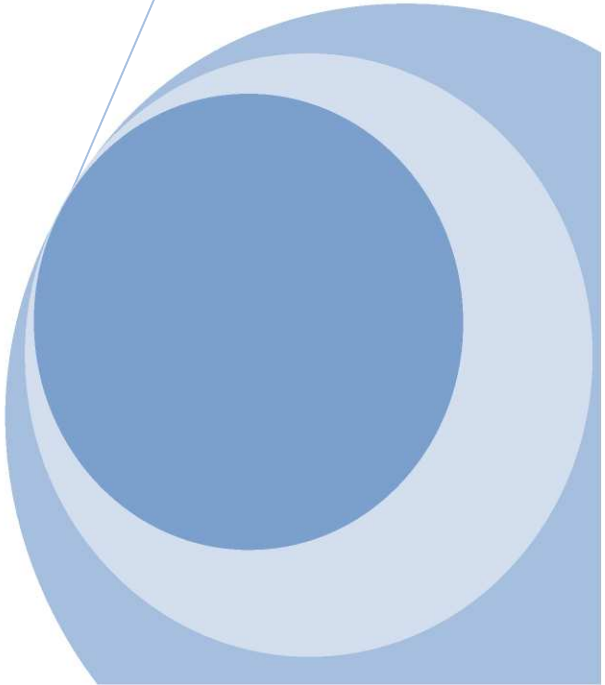
## おやべしのところで食育推進

「お」おいしさに感謝して、「や」やすらぎの場で楽しく  
「べ」ベストバランスで「し」食文化を伝えます。

食育に関する総合的な計画や具体的な施策展開を明確にすることで、市民が様々な経験をとおして「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、適切な食生活を実践するとともに、食にかかわるあらゆる関係機関・団体等が連携を図り、継続して『食育』を推進するため「小矢部市食育推進計画」を策定します。

**小矢部市**

平成24年3月



## 目 次

## 第1章 推進計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	1
3	計画期間	1

## 第2章 現状と課題

1	ライフスタイルの変化	2
2	栄養バランスの偏り	2
3	食に対する感謝の心の希薄化	2
4	食の安全・安心と地産地消への意識の高まり	3
5	食文化の伝承と日本型食生活の見直し	3

## 第3章 基本目標と推進目標

1	基本目標	4
2	推進目標	4

## 第4章 目標数値と重点目標

1	目標数値の設定	5
2	重点目標の設定	6

## 第5章 目標達成の具体的施策

1	市民運動としての取組	8
2	家庭における食育の推進	8
3	保育所・幼稚園・学校における食育の推進	8
4	地域における食育の推進	9
5	地産地消の推進	9
6	食の安全確保	10
7	食文化の伝承	10

## 第6章 ライフステージに応じた推進

1	乳幼児期の食育推進	11
2	学齢期の食育推進	11
3	青年期の食育推進	11
4	成人期の食育推進	11
5	壮年期の食育推進	11
6	高齢期の食育推進	11

## 第7章 計画の推進方法

1	推進計画の見直し	12
2	進捗状況の把握	12

## 参考資料

おやべ版食事バランスガイド	12・別紙
おやべ食育チェックシート	12・別紙

## 第1章 推進計画策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

人が生きていく基本となるものが「食」です。「食生活」は生涯にわたり健やかな身体をつくとともに、その地域の文化や価値観を次の世代へ伝える役割も果たしています。しかし、社会のありようの変化とともに、「食」をめぐる状況は急速に変化しています。

朝食の欠食や不規則な食事、偏った食事内容からくるビタミン、ミネラル、食物繊維の不足、塩分の過剰摂取など栄養面の問題、肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病など生活習慣病の増加や若い女性の痩身(やせ)傾向など健康面の問題、また、食品の偽装や添加物、残留農薬など食の安全・安心に関する問題、さらには、食べ残しや賞味期限切れなどで廃棄される食品が増える傾向にある環境面の問題など、さまざまなことが懸念されています。

こうしたことから、国では、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、将来にわたり健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現を図ることを目的に、平成17年(2005年)7月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月には、同法に基づく食育推進基本計画を策定しました。また、平成23年3月には、食育の周知から食育の実施を目的に、第2次食育推進基本計画を策定し、国民運動としての食育に取り組んでいます。

今回、『食育』に関する総合的な計画や具体的な施策展開を明確にすることで、市民が様々な経験をとおして「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、適切な食生活を実践するとともに、家庭、学校、保育所、地域等を中心に食料生産者、医療機関など、食にかかわるあらゆる関係機関・団体等が連携を図り、継続して『食育』を推進するため「小矢部市食育推進計画」を策定します。

### 2 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法の目的・基本理念をふまえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、『食育』に関する基本的な事項について定めるものであり、本市における関連諸計画等との調和を保つものとします。

関連諸計画には、第6次小矢部市総合計画を基本として、健康づくりの分野では「健康おやべ21」、子どもの健全育成の分野では「小矢部市次世代育成支援行動計画」など各分野において食育と関わりを持つ市の計画が策定されています。

### 3 計画期間

計画期間は、平成24年度から平成30年度までの7年間とします。

なお、状況の変化に応じて見直しを行います。

## 第2章 現状と課題

### 1 ライフスタイルの変化

食生活は就業形態を始めとするライフスタイルの多様化に伴い、この数十年の間に大きく変化しました。

米、野菜、魚を中心とした日本の伝統的な食生活のパターンから、肉、乳製品等が豊富に加わった欧米型食生活に変化した結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取量が少ないなど、栄養や食品摂取に偏りが見られ、摂取エネルギーの過剰による肥満やメタボリックシンドロームが問題となっています。

また、一人暮らし世帯の増加や女性雇用の増加に伴い、調理や食事を依存する「食」の外部化や簡便に済ませようとする傾向が高まっていることが指摘されています。

### 2 栄養バランスの偏り

毎日を元気に過ごすには、必要な栄養素を過不足なく摂取することが大切であり、栄養のバランスがとれた食生活を意識する必要があります。

しかし、現在は、外食産業などの発展によって食の外部化が進み、いつでも好きなものが食べられる環境が整ってきたことなどから、偏食の増加とともに栄養バランスの偏りが生じてきています。とりわけ、ビタミン、ミネラルが豊富で栄養が得られる野菜の摂取量不足が指摘されています。

この栄養バランスの偏りは、肥満や生活習慣病を誘発する大きな要因となり、健康面に深刻な影響を及ぼすとされています。その一方では、若年女性の「痩せ」の問題も深刻化しています。栄養バランスのとれた食事に関する知識を習得するとともに、自分の適正体重など、良好な健康状態を知っておくことが大切です。

### 3 食に対する感謝の心の希薄化

生活にゆとりがなくなると言われる今日、食に対しても利便性や効率性を追求するあまり、食のありがたみや大切さが軽視される傾向にあります。また、価値観の多様化なども起因して、食への感謝の心をあらわす「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶をしない人が増加してきています。

小矢部市では、かつてはいたるところで農作業に従事する家族の姿が見られました。しかし近年は、農業経営形態の変化や機械化、効率化、さらには少子高齢化などの要因が重なり、家族で汗を流して農作物を生産するという体験の機会が極端に減少しています。それに加えて、苦勞して生産される食物のありがたみ、また食に対する感謝の心の希薄化につながっていることは否定できません。

食物は、もともと自然の中の生命から得られたものであることを今一度認識し、それを育てる農業への理解を深めながら、食への感謝の心を培うことが必要です。

#### 4 食の安全・安心と地産地消への意識の高まり

食中毒の発生や後を絶たない食品の偽装表示、無登録農薬の使用問題など、食をめぐる多くの問題の発生により、近年特に、食の安全・安心に対する関心が急速に高まっています。

生産者をはじめとした食品を供給する関係者は、消費者の信頼を得るために食品の安全性確保に努めなければなりません。また、消費者も食の安全に関する正しい知識を身に付け、自らの判断で食を選択することが求められます。食の安全・安心の確保には、消費者と生産者はもちろん、流通関係者や行政など、食に関わるすべての関係者の協働が必要です。

また、食の安全・安心に対する関心の高まりとともに、生産者の顔が見える地場産品を地元で消費する「地産地消」が注目されています。

小矢部市では、かねてから地産地消の推進に取り組んでおり、多くの地場産品の育成や消費拡大などを図っています。

今後は、食の安全・安心をはじめ、地場産品への愛着心の醸成など、食育を意識した新たな観点からの地産地消の推進が求められます。

#### 5 食文化の伝承と日本型食生活の見直し

地域社会には、代々受け継がれてきた食文化があります。しかし、食の外部化や核家族化などから家族の団らんの場が少なくなり、食文化を伝承する人が減少し、家庭や地域の特色ある料理・食文化が失われつつあります。

食文化を次世代に継承することは、先人たちが積み重ねてきた知識や技術を受け継ぎ、新たな食文化の基礎を築いていくものであり、決して途切れさせてはいけない大切な取り組みです。

また、現在は「飽食の時代」と言われるように、好きなものを、好きなときに、好きなだけ、食べられる時代です。このため、食の選択肢が飛躍的に増え、米を主食とした伝統ある日本型食生活が衰退しています。

世界中の国々からも注目され、多彩な副食からなる栄養バランスの優れた日本型食生活の良さを、今一度見直すことが求められています。

## 第3章 基本目標と推進目標

### 1 基本目標

#### 「お」「や」「べ」「し」のところで食育推進

「お」おいしさに感謝して  
「や」やすらぎの場で楽しく  
「べ」ベストバランスで  
「し」食文化を伝える

「食」が私たちに与えてくれるすべてに感謝します。家庭や友達との楽しい食事を通して、健康な身体をつくります。それには、おやべ産品を大いに活用しながら、バランスのとれた食事が必要です。そして、未来の小矢部市民に伝える取り組みをしなければならないと思います。

これらすべてが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育みます。

### 2 推進目標

基本目標を達成するため、4つの方向から食育を推進します。

#### (1) 「食」に感謝する

食べ物がどうやって作られたかを知り、作った人に感謝の気持ちを持つことができるように、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにすることや、「もったいない」の心を大切に食べ残しはやめます。

#### (2) 「食」を楽しむ

楽しく食事ができるために、家族そろって食べる食事の場を大切にし、食事のマナーを身につけたり、食事の準備を家族で一緒に行ったりすることも大変重要です。

#### (3) 「食」を知る

食事が身体に大切であることは誰もが知っています。主食・主菜・副菜・汁物の4つの品目がそろった安全で栄養バランスのとれた食事をしっかり3食摂ることにより、生活習慣病の予防にもなります。

#### (4) 「食」を伝える

おやべ産の新鮮で旬の味覚を取り入れて、地域に伝わる「おやべの味」や行事で出される伝統・郷土料理の食文化を知り、いろいろな体験を通して、自然の恵みの大切さを伝えていくことが必要です。

## 第4章 目標数値と重点目標

## 1 目標数値の設定

推進目標を達成するための目標数値を設定しました。

推進目標	目標数値	現状	目標値(平成30年度)
1 「食」に感謝する	◇食事の時にあいさつする割合	65%	90%
	◇1日3食しっかりと食事をとる割合	88%	95%
	◇「食育」に関心がある割合	80%	90%
2 「食」を楽しむ	◇親子で料理をする子どもの割合	22%	40%
	◇家族で農作物を育てたり収穫する割合	50%	60%
	◇家族で食事(朝食又は夕食)をとる割合	・朝食 70% ・夕食 90%	・朝食 80% ・夕食 95%
3 「食」を知る	◇主食・主菜・副菜・汁物がそろった食事での栄養のバランスを考えて食事をす割合	88%	95%
	◇食品の安全性に不安を感じる項目数(食中毒、アレルギー物質など8項目)	3. 3項目	2項目
	◇メタボリックシンドロームの割合	H22特定健康診査受診 ・メタボリック予備群 6.2% ・メタボリック該当者 22.3%	特定健康診査受診 ・メタボリック予備群 5.0% ・メタボリック該当者 20.0%
4 「食」を伝える	◇学校給食における地場産食材の割合	35%	50%
	◇直売所及びインショップにおける農産物販売額	8千万円	1億2千万円
	◇伝統料理教室の受講者数(生涯学習講座)	334名	600名

## 2 重点目標の設定

### 重点目標Ⅰ 規則正しい食習慣を身につける

1日3回決まった時間にゆっくり噛んで食事を摂ることは、体調を維持する上で非常に大切なことであり、その中でも朝食を必ず摂ることが特に重要です。

また、よりよい食生活について毎日意識して行動することは、生活習慣病の予防にもつながります。子どもの頃から、規則正しい生活や、望ましい食習慣を学び、身につけていく必要があります。

### 重点目標Ⅱ 栄養バランスのとれた食事を実践する

近年の食生活は肉などによる脂質の消費量が多くなる一方で、米の消費量と野菜の摂取量が減少しており、特にビタミン、ミネラルが豊富で体調維持に欠かせない野菜の摂取不足が問題となっています。健康を維持するためには、1日350g以上の野菜の摂取が目標とされています。このことから、1日3回の食事で野菜の料理をしっかりと食べるようにしなければなりません。

栄養バランスのとれた食事と運動で内臓脂肪を減らし、生活習慣病を予防することが大切です。

### 重点目標Ⅲ 農業体験から食への理解を深める

近年は、農産物が自然の恵みであることや苦勞して生産されるということが実感しにくくなり、私たちの食生活が多くの人々によって支えられているという認識と食物に対する感謝の意識が薄れてきています。

このようなことから、小中学校では、農業者や関係機関・団体の協力を得て、稲作や野菜栽培などの農業体験活動を実施しており、今後も継続して学校農園の取り組みを展開していく必要があります。

また、家庭での農業体験を推奨するとともに、親子を対象とした農業体験や料理体験等を保育所、幼稚園、学校、地域において実施し、食への感謝と理解を深めていきます。

### 重点目標Ⅳ おやべ産を使った食生活を実践する

近年は、食中毒や食品の偽装表示、放射能汚染など食の安全・安心にかかわる問題が頻発する中、地元でとれたものを地元で消費する地産地消が見直されています。

現在でも小矢部市では、豊かな自然に育まれた農業生産物やその加工品が数多く生産されており、それらの地産地消を推進しながら、おやべ産食材の生産者の育成やさらなる消費拡大に取り組んでいきます。

また、おやべ産食材への消費者の関心をさらに高めるため、直売所やスーパー等でのインショップ(注)の促進を図るとともに、愛着が深まるような取り組みを



推進します。

(注) インショップとは、食品スーパーなど大型店舗内の一角に設置され、生産者が価格などを設定した品揃えを絞った売り場

#### 重点目標Ⅴ 楽しく食べる習慣を身につける

家族や友人と一緒に摂る食事は、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすと考えられます。近年は、子どもだけで食事をする「子食」や一人ずつばらばらのものを食べる「個食」が増加しています。食を通じたコミュニケーションは、食事の楽しみだけでなく、食事のマナーやあいさつの習慣など食や生活に関する基礎を学ぶ機会でもあります。できるだけ家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会を増やすよう、家庭や企業などへ働きかけることが必要です。

#### 重点目標Ⅵ 食への感謝の気持ちを育む

子どもたちは、地域や家庭、学校などにおいて、作物に直接触れ、育て、育てたものを食して味わうなど、さまざま体験を通して食への理解を深めています。家庭においても、調理するなど子どもの成長に応じた手伝い等の体験を通し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを行い、食への感謝の気持ちを育むことが必要です。

家庭、保育所、幼稚園、学校、地域などの各生活シーンにおいて、食事のあいさつや手伝いを率先してできる子どもたちの育成に力を入れます。

## 第5章 目標達成の具体的施策

### 1 市民運動としての取組

#### (1) 「お」「や」「べ」「し」のこころの定着化

基本目標の「お」「や」「べ」「し」のこころを市民に定着させるため、食に関わる各種団体と連携を図りながら、市民一人ひとりが取り組みやすい運動を展開します。

#### (2) 「毎月19日は食育の日」の定着化

食育を意識し、その機運を高めるために定めた「食育の日」を定着させるため、各種イベント時のPRや広報おやべなどを活用して、毎月19日を自分や家族の食を見直す日としての定着化を目指します。

#### (3) 高校生以上の市民、親世代に対する食育の普及啓発の推進

市内にある高校や小中学校PTAと連携をとり、食育に関する全市的なイベントを開催し、意識の高揚と普及・定着を図ります。

### 2 家庭における食育の推進

#### (1) 「早寝早起き朝ごはん運動」のさらなる推進

家庭での「早寝早起き朝ごはん運動」を再確認し、そして推進するため、学校・保育所等の協力を得て、朝食の大切さに対する知識や正しい食習慣などを身につける取り組みを推進します。

#### (2) 「食卓に4つの皿運動」の展開

主食・主菜・副菜・汁物の4つの品目がそろった食事を摂ることは、「脂質のとりすぎ」や「野菜不足」の解消にも有効であり、無理せずおいしい食卓を囲むための基本形とすることにもなります。この運動を広報おやべやケーブルテレビなどを活用して普及します。

#### (3) 家族で食卓を囲む習慣の定着

家庭で食事をするときには、「子食」や「個食」を避けるために、少なくとも大人一人が子どもと一緒に食事が摂れるよう、家庭や企業等に働きかけ、家族で食卓を囲む環境づくりを支援します。

### 3 保育所・幼稚園・学校における食育の推進

#### (1) 保護者を対象とした食育教室の開催

保護者が食に関する正しい知識を身につけるために、食に関わる各種団体と連携して、親子で調理して食べる機会を設けるなど、保護者を対象とした体験を交えた食育教室を開催します。

#### (2) おやべ産を活用した給食づくり

現在、学校給食センター及び保育所では、食材の一部におやべ産食材を使用しています。その食材は、単に食するだけでなく、教材としても活用しています。食材を通じて子どもたちが地域の自然環境や農業等について理解を深め、生産者への感謝の気持ちを育むよう指導します。

(3) 学校農園を活用した体験型の食育の推進

学校農園や保育所農園での野菜などの栽培体験は、継続して実施していきます。また、収穫した野菜などを給食に使用したり、料理教室を開催し、生産や調理に関わる地域の人々との交流を図ります。

(4) 栄養教諭等を中心とした食育の推進

小中学校での食育は、家庭や地域との連携が必要であることから、栄養教諭等が中核となって、PTAや食に関わる団体等との連携を推進します。

(5) 保育所・幼稚園・学校における年間の食育計画の作成

小矢部市食育推進計画に基づく、保育所・幼稚園・学校における年間の食育計画を作成します。

#### 4 地域における食育の推進

(1) 食育ネットワークの構築

地域住民、教育機関、食育の関係機関、市の担当課などの関係者相互に連携を取りながら、「家庭」「保育所・学校等」「地域」などを通じて、食育を推進していきます。

(2) 生活習慣病予防教室の開催

メタボリックシンドローム予防の料理教室を開催するほか、健康教室において運動・食事等の生活習慣改善の支援に積極的に取り組みます。また、食生活改善推進員の協力を得ながら、生活習慣病予防の伝達講習を継続して行います。

(3) 食生活改善推進員の養成と活動支援

地域における食育推進の担い手として活躍できるよう食生活改善推進員を養成し、さらに各種活動がしやすい体制づくりを進めます。

(4) おやべ版食事バランスガイドの積極的活用

自分の身体にとって、何をどれだけ食べれば良いのかを判断するために、さまざまな機会におやべ版食事バランスガイドを積極的に活用します。

#### 5 地産地消の推進

(1) おやべ産食材の供給支援

年間を通しておやべ産食材の安定供給を図るため、野菜生産等の中核農家や営農組織の育成や複合化を推進し、栽培面積や生産量の拡大を支援します。

(2) 直売所やインショップの拡大

おやべ産食材を宣伝し、さらなる消費拡大等を図るため、農産物直売所の拡充

やスーパー等でのインショップの拡大を支援します。

(3) 体験型農業の活動推進

農業者や関係機関・団体の協力を得て、小中学校における学校農園による農業体験活動をはじめ、地域や家庭、親子を対象とした農業体験活動を推進します。

(4) おやべ産食材を使ったイベントの開催

毎年開催している小矢部市農業祭において、おやべ産農産物の販売等を拡大することに加えて、おやべ産食材を使った子ども料理教室などのイベント開催を関係機関と検討します。

## 6 食の安全確保

(1) 安全な農産物の供給支援

安全・安心な農産物を供給するため、農業者や関係機関・団体との連携を図りながら、減農薬、減化学肥料作物等の栽培に取り組むほか、農産物の生産や流通に関する履歴情報を追跡できるシステムの構築を検討します。

(2) 食品の安全性に関する情報提供

広報おやべ、市ホームページ、ケーブルテレビ及び市職員による出前講座等で食の安全性に関する情報提供に努めます。また、消費者や食品事業者、行政等の関係者間で意見交換を行い、情報の共有化を図ります。

(3) 家庭版かんたん食品管理ガイドブックの作成

食の安全・安心の確保には、生産者や流通関係者はもちろんのこと、消費者においても安全性に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で食を選択していくことが必要です。このため、家庭でも簡単に食品を管理できるガイドブックを作成します。

## 7 食文化の伝承

(1) 地域料理の伝承と普及

小矢部市に古くから伝わる料理を広報おやべ、市ホームページ、ケーブルテレビを活用して、広く市民に伝承すると共に、生涯学習講座や各地区公民館での活動を通して、その普及に努めます。

(2) 日本型食生活の普及と推進

外国からも注目されている日本型食生活の良い点を把握し、簡単でおいしく、身体にやさしい地域の料理を盛り込んだ「おやべ版食事バランスガイド」を活用した食生活の普及・推進を図ります。

(3) おやべ産食材を使った郷土料理レシピ本の作成

おやべ産食材を使った料理を広く市民に知ってもらい、そして各家庭においてつくってもらうために、料理のレシピも紹介する「郷土料理レシピ本」を作成します。

## 第6章 ライフステージに応じた推進

### 1 乳幼児期の食育推進

乳幼児期は食習慣の基本を身に付ける時期とします。保育所、幼稚園、乳幼児健診や育児相談を中心に、早寝早起き、3食をしっかりと食べるといった生活スタイルを定着させ、偏食・食べすぎ・欠食などは改善するよう働きかけます。

### 2 学齢期の食育推進

学齢期は、食の大切さを学び、正しい食習慣や知識を身につける時期とします。小中学生に対しては、学校給食を身近な教材として活用し、給食の時間はもとより、各教科や総合的な学習の時間など、学校教育全体を通して、食を大切に作る心、食の伝統文化の理解などの食育を推進します。

### 3 青年期の食育推進

毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、食に関する必要な情報を選択できる力を身に付ける時期と位置づけます。栄養バランスを理解し、自己管理ができるように、一人暮らし向けの料理教室の開催や市内の高等学校とも連携を取りながら情報提供などに取り組みます。

### 4 成人期の食育推進

青年期と同じように毎日の食事が健康な身体をつくる基礎であることを理解し、健全な食生活を実践する時期と位置づけます。食料の生産や供給など社会の仕組みを知り、食に関する社会問題を解決しようとする生活が送れるよう情報提供などに取り組みます。

### 5 壮年期の食育推進

健全な食生活を実践し、生活習慣病を予防します。メタボリックシンドロームへの対策など、生活習慣病予防からも正しい食習慣が実践できるよう各種教室の開催などを支援します。また、家庭での食育を実践し、郷土料理などを子どもたちに伝えていきます。

### 6 高齢期の食育推進

高齢期については、いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直す時期と位置づけます。そして、家族や友人、地域の人と楽しく交流しながら心豊かな暮らしを送ります。また、元気に長生きするため、栄養バランスのとれた食生活や低栄養・脱水症などの予防を推進します。

## 第7章 計画の推進方法

### 1 推進計画の見直し

この計画は、これからの小矢部市民の食育に関する指針を示したものです。したがって、社会情勢の変化や国や県の示す方向性により、食育をめぐる情勢も大きく変わることも考えられます。その場合、小矢部市食育推進会議において検討を行い、見直しができることとします。

### 2 進捗状況の把握

計画の推進にあたっては、目標数値の達成度などの進捗状況を把握しながら、限られた予算の中で効率よく事業展開するとともに、食育に関係する団体との連携に十分留意することとします。

## 参考資料

### おやべ版食事バランスガイド

おやべ版食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージして、小矢部の郷土料理も取り入れ、イラストで示したものです。

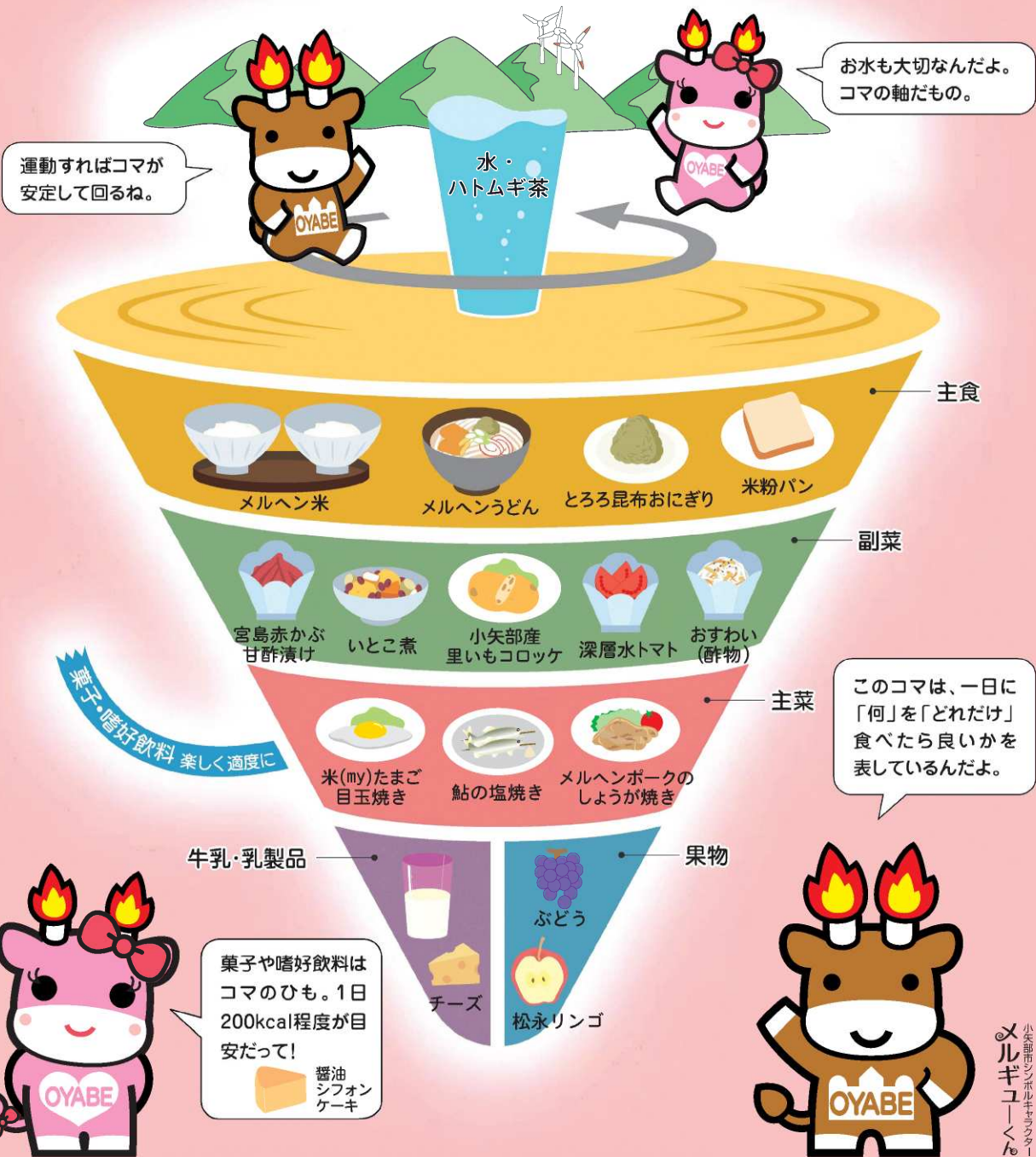
バランスコマは、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）からなり、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。コマの上に位置するグループほどしっかり食べましょう。

### おやべ食育チェックシート

普段の皆さんの食生活を「小矢部市食育推進計画」の「第3章基本目標と推進目標」における基本目標を達成するための4つの方向性（食に感謝する。食を楽しむ。食を知る。食を伝える。）の観点からチェックしてみましよう。チェックが付かなかった項目は、見直しましょう。

～食事バランスガイドによる食生活の改善に向けて～

# おやべ版 食事バランスガイド



このイラストは、厚生労働省、農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づいて作成したものです。  
\*想定エネルギー量:2200±200kcal

小矢部市

## おやべ食育チェックシート

みなさんの食生活を考えてみましょう！

普段の生活で次のことができますか？ チェックしてみましょう。

### ☆食事が身体に大切だと分かって、身体に良い食べ方ができるために

- 朝食をきちんと毎日食べている
- 野菜料理を毎食、食べている
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を、1日2回以上食べている
- 早寝、早起きしている
- 毎食後、歯磨きをしている
- 自分の適正体重を知っている

### ☆楽しく食事ができるために

- 食事を楽しく食べている
- 1日1回以上、家族や友人・職場の人などと食事をしている
- 食事の準備や片付け、または、調理を楽しんで行っている

### ☆「安全な食事が分かって自分で気をつけることができるために

- 料理をするときや食べる前には手洗いをしている
- 賞味期限や消費期限を確認して購入している
- 原材料や栄養成分表示を確認して利用している

### ☆食べ物がどうやって作られたかを知り、作った人に感謝の気持ちを持つことができるために

- 食べ物の生産者や食事を用意してくれる人へ感謝の気持ちを持って、食事を味わっていただいている
- いただきます、ごちそうさまのあいさつを毎食必ずしている
- 買いすぎや作りすぎに注意し、食べ残さないようにしている

### ☆地域に伝わる食文化を知り伝えていくことができるために

- おやべ産の農産物を確認して食べている
- 食べ物のおいしい時期（旬）を知っている
- 郷土料理や地域の行事で食べる料理の調理方法を知っている

チェックはいくつつきましたか？

チェック項目数	メルヘン食育称号
18 満点	☆メルヘン食育グランドマスター
16～17項目	☆メルヘン食育マスター
13～15項目	☆メルヘン食育シニア
10～12項目	☆メルヘン食育ジュニア
9 項目以下	☆メルヘン食育ビギナー

