



特集

幸田町食育推進計画 ができました

食育って？

現在の私たちの食生活は、「飽食」という言葉が生み出されるほど豊かなものとなっています。一方で、食への関心や食を大切にしている心の希薄化が進む傾向にあります。また、社会環境の変化やライフスタイルの変化に伴い、子どもから大人まであらゆる世代で生活習慣病をはじめとした健康への影響が懸念されています。

こうしたことから、私たちが健全で豊かな食生活を送れるよう、さまざまな経験を通して「食」に関する知識や「食」を選択する力を習得する「食育」が重要となっています。

幸田町食育推進計画

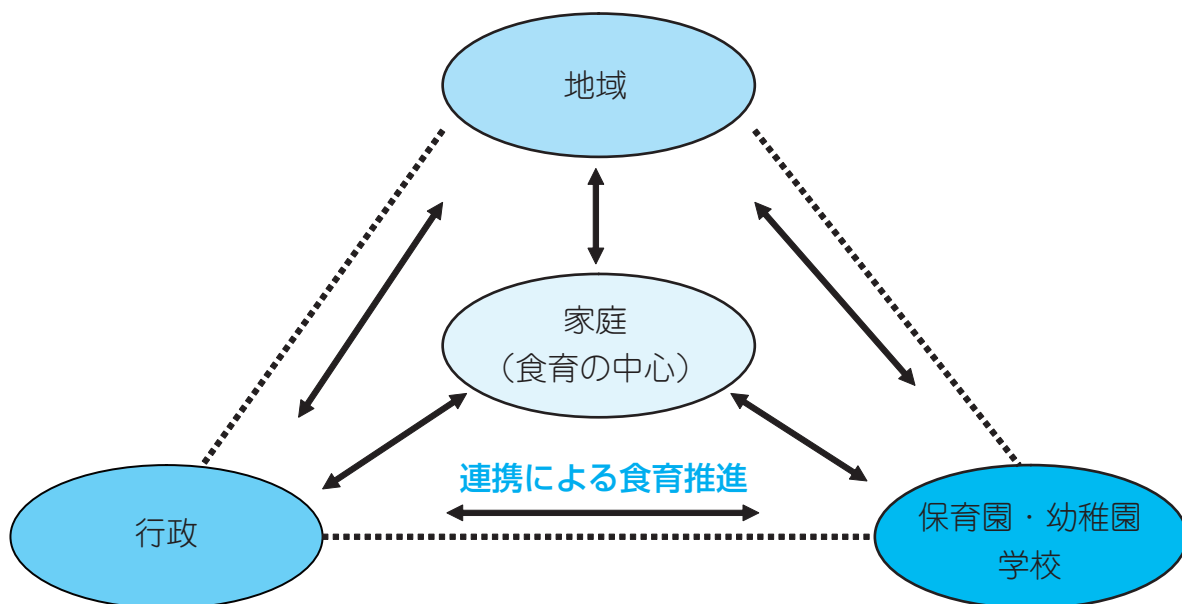
平成17年に国が「食育基本法」を制定し、その法に基づき平成18年に国の「食育推進基本計画」が策定されました。また、愛知県では平成19年に「あいち食育いきいきプラン」が策定されています。そこで幸田町では、これらの計画に基づき、本町

の食育推進の基本的な考え方や、具体的な施策の展開について平成21年度から平成24年度の4か年の期間を設け、「幸田町食育推進計画」を策定しました。

この計画の中で4つの基本目標を定めるとともに、それぞれの目標を達成していく上での方針と具体的な施策の展開を図ることで目標の達成を目指します。そのためには、**家庭・学校・地域・行政などが連携して、町民自らが「食育推進」に取り組めるよう、総合的・計画的に推進していくことが重要です。**

計画の基本目標

1. 食を通じて、健康で安心して暮らす
2. 食を通じて、豊かな人間性を育む
3. 郷土の良さを知り、食文化を守り育てる
4. 環境にやさしい食環境づくりを行う

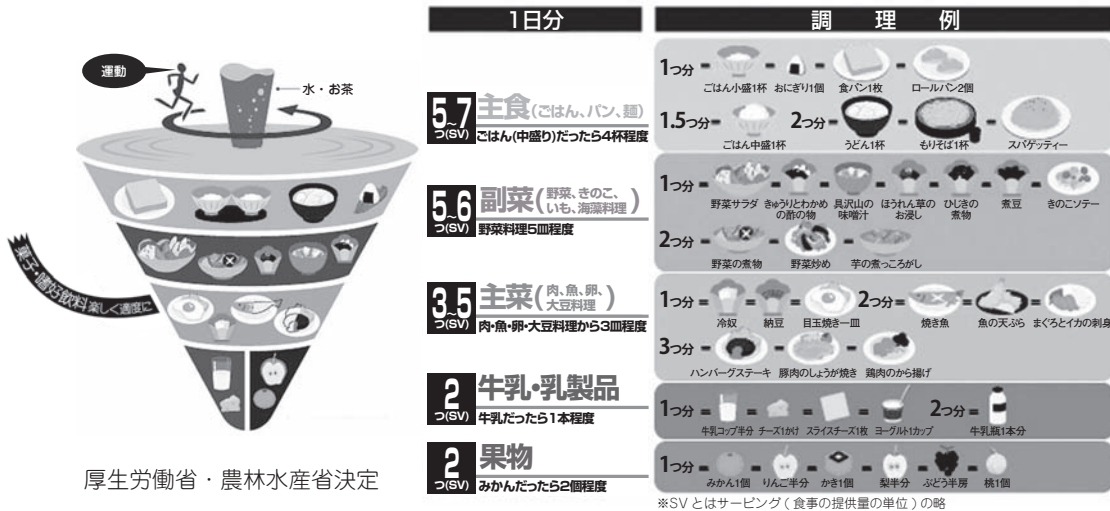


1. 食を通じて、健康で
安心して暮らす

食へることは生きるための基本であり、健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。望ましい食習慣を定着させるためには、毎回の食事ごとに食事バランスガイド等を参考に、「主食・主菜・副菜」をそろえて食へることが大切です。また、偏った食事や食へ過ぎなどはさまざまな生活習慣病の原因となります。これらの生活習慣病を予防するには、自分の適正体重を知り、体重を維持するため、ウォーキングなどを動かす習慣を持つとともに、健康診査・保健指導などにより、生活習慣病の発病や重症化を予防することが必要です。そして、食事をいつまでもおいしく摂るために歯科健康診査や歯科保健指導を通じて、虫歯予防・歯周病予防に努めましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



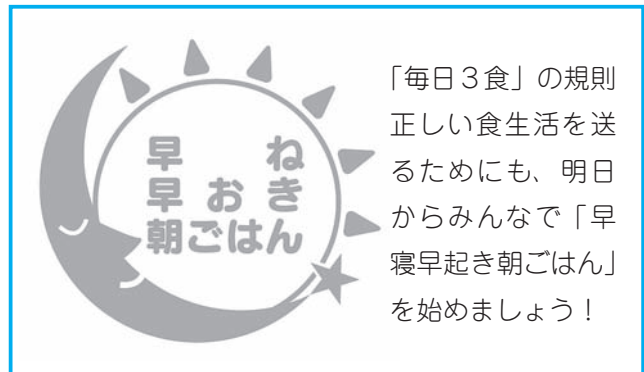
コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

「食事バランスガイド」について

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。



▲歯科健康診査



※当たり前のことですが大切です。

2食を通じて、豊かな人間性を育む

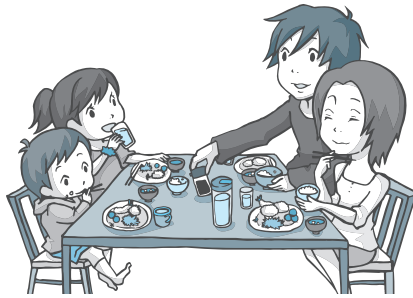
現代の食生活は、食料が豊富にあることから、一見豊かに見えます。しかし一方で、家族で食卓を囲んで食事をする団らんの間は園児から中学生に至るまでに減少する傾向にあります。こうしたことから、一人で食事をする「孤食」、好きな物だけ食べ

る「固食」等、さまざまな「こ食」が問題視されています。

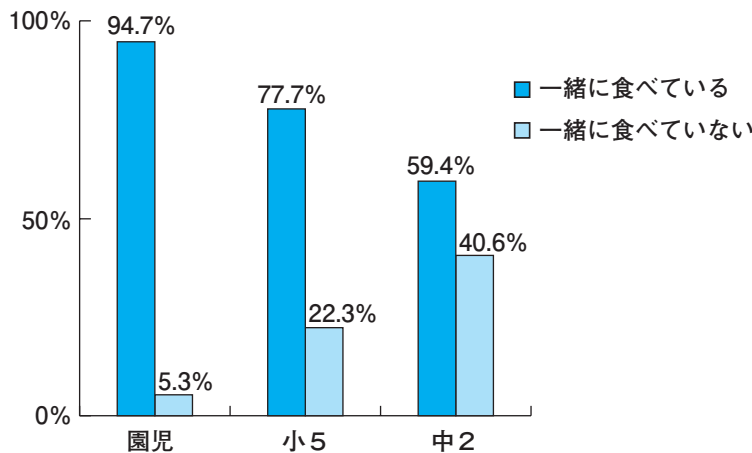
食卓は、子どもと親がコミュニケーションを通じて食事のマナーを学び、絆を深める場でもあります。そして、子どもが親になったときに、それを受け継ぎ、食を通じて生活を向上させていくことにつながります。「食育」を通じ、再度家庭での食卓コミュニケーションを見直してみましょう。

さまざまな「こ食」

- 「個食」…同じ食卓で、それぞれが異なるものを食べる
- 「小食」…ほんの少ししか食べない
- 「子食」…こどもの好きなものだけ食べる
- 「粉食」…パンや麺など米以外のものを主食で食べる
- 「戸食」…外食中心の食事



朝食を家族（大人）と一緒に食べていますか



※平成20年6～7月に実施した「幸田町 食育に関するアンケート」より
対象：町立保育園8園とあけぼの幼稚園の年少と町内すべての小学5年生と中学2年生

また、私たちの身の回りには食料が豊富にあることが当たり前になり、食を大切にすることが薄れがちになっています。食育は、私たちに身近な「食」を通して、命の尊さを学ぶことや食への感謝の心を育むことでもあります。このような精神を育むため、食べ物の生産現場を見学・体験し、食への感謝の心を育む活動にも取り組みましょう。

3. 郷土の良さを知り、食文化を守り育てる

本町では、日本一の生産量を誇る筆柿を始め、一年を通じさまざまな農産物が採れます。地域の自然や農地は、豊かな自然環境や景観を形成するだけでなく、私たちに「ゆとり」や「やすらぎ」をもたらしてくれる財産でもあります。こうした地域の財産を守っていくよう働きかけていくとともに、地元で採れた旬の食材を食事に利用し、郷土料理や行事食に触れる機会を設ける等の取り組みを行っていきます。

幸田町で採れる特産物と収穫時期

作物名	露地・ハウス	出荷時期											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
みかん	ハウス												
	露地												
ぶどう	ハウス												
	露地												
梨	露地												
桃	ハウス												
	露地												
かき	露地												
いちご	ハウス												
いちじく	ハウス												
	露地												
なす	ハウス												
	露地												

4. 環境にやさしい食環境づくりを行う

近年、消費者の食への「安全・安心」への意識の高まりから、より安全で安心な農産物の供給を求める消費者が増えてきています。

このような中、生産者の顔が見える直売施設が人気を集めるとともに、地産地消が注目を浴びています。また、地産地消に取り組むことは、輸送にかかるエネルギーを少なくし、環境にやさしい取り組みにつながります。食育を通じ、私たちの生活環境を見直し、食べ残しを減らし、食品容器のリサイクルに積極的に取り組み、環境にやさしい食環境づくりに取り組みましょう。

これら4つの基本目標を達成できるように、町民一人一人が目標を設定し、できることから食育に取り組んでいきたいと思います。

幸田町食育推進計画を策定するにあたり、パブリックコメントを実施しました。パブリックコメントの結果概要については、17ページをご覧ください。

問合せ 産業振興課農業振興G（内線261）



▲米粉パンを食べる小学生



▲産直施設道の駅「筆柿の里・幸田」