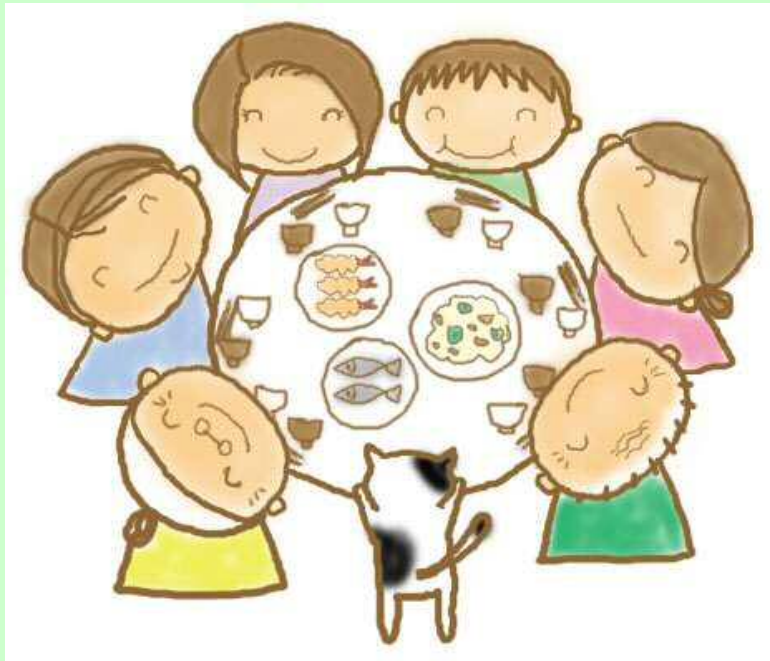


だい じ こうたちょう しょくいすいしんけいかく
第 2 次 幸 田 町 食 育 推 進 計 画

へいせい ねんど へいせい ねんど
平成 25 年度 ~ 平成 28 年度



こうたちょう
幸 田 町
こうたちょうしょくいすいしんけいぎ
幸田町食育推進会議

なん はな
これは何の花だろう？

こた
※答えはつぎのページへ
(ヒントは幸田の特産物です)

①



②



③



④



食育とは？

ちいく
知育

とくいく
徳育

たいいく
体育

しよくいく
《食育》

食育とは、生きるうえでの基本であって、知育（考える力を育てる）、徳育（豊かな心を育てる）及び体育（健康な体を育てる）の基礎となるものです。いろいろな経験を通して「食」の知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を送ることができるひとを育てることを目的としています。幸田町では「食育推進計画」を作り、この「子ども版」は「食育推進計画」の中で特に皆さんに知っていて欲しい内容をまとめました。

けいかく きほんもくひょう

●計画の基本目標

食育推進計画の大きな目標は下の4つに決まりました。

- 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」にやさしい食生活に努める

こうたちょう とくさんぶつ

幸田町の特産物

～ほんの一部を紹介します～

※番号は表紙のクイズの答えになっています。

①
なす



幸田町では1年をとおしておいしいなすを作っています。夏から秋にかけては「筑陽」という品種が出荷されます。冬から春にかけて「とげなし輝楽（美茄子）」を温室ハウスで栽培・出荷しています。

②
いちご



幸田町では、いちごが10月の終わりから5月の終わりまで出荷されています。バランスがとれた味の「とちおとめ」とあまくて香りの良い「紅ほっぺ」が栽培されています。

「もったいない」の気持ち

幸田町では1年間で約2,100トン※(1人あたりにすると約54kg)も食べ物が捨てられています。「もったいない」という言葉は昔から日本にある普通のことばですが、限られた食べ物など資源に対する世界に誇れる感謝の言葉なのです。



※役場環境課「ごみ組成分析」から概算を算出

●「いただきます」なぜいうの？

「食べもの」は植物(お米・野菜など)や動物(肉・牛乳・卵など)など生き物が育んできた「いのち」をいただいて私たちは生きています。その「いのち」を自分の生きる力にさせていただくことへの感謝の気持ちで「いただきます」と言うのです。

ちさんちしょう

地産地消とは？



「地産地消」とは「地元で生産されたものを買い、地元で消費する」ことを意味します。「地元農産物の消費拡大」だけではなく、「生産者と消費者の結びつき」や「安心安全な食生活」、「旬と食文化の理解」、「環境保全」などの役割があります。学校の給食でも、幸田町特産のなすや、いちご、豚肉、筆柿などを取り入れています。一部の小学校では地元農家の指導のもと、なすを栽培・収穫し「なすカレー」として給食で食べる取り組みをしています。

③

筆柿
ふでがき



筆柿は一本の樹に甘柿と渋柿がなる種類の柿です。甘い渋柿は機械で分けています。

形が筆に似ていることから「筆柿」と呼ばれています。現在全国の筆柿のほとんどが幸田町で作られています。

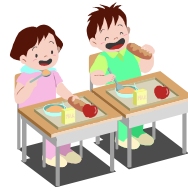
④

なし



8月中旬の「幸水」という品種から11月下旬までの「愛宕」という品種まで長く味わうことができます。道の駅「筆柿の里・幸田」やなし農家の直売所などで買うことができます。

「食べること」と「健康」



1日3食欠かさずに食べたり、毎食後はみがきをするなど規則正しい食生活が体の健康につながります。しかし、「食べること」は体の健康に重要なだけではありません。例えば、家族と一緒に「食べること」を通じて食べる作法を学ぶことで知識が広がったり、コミュニケーションをとりながら、食を楽しむことで豊かな心をはぐくむことにもつながります。このように、「心」と「体」の健康に「食べること」はとても大切な役割を果たしています。

●3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえよう

栄養のバランスをとるコツは主食・主菜・副菜をそろえることです。

主菜

○お肉やお魚、卵、大豆などが入ったメインになるおかずです。体をつくる栄養が含まれています。



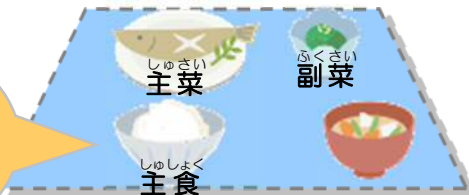
副菜

○からだの調子を整える働きビタミン・ミネラルをたっぷり含む副菜（野菜・きのこ類・海藻など）

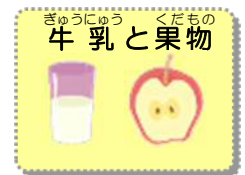


主食

○エネルギーのもとのお食糧。脳の働きに欠かせない糖質の供給源（ごはん・麺類・パンなど）



+



【健康こうた21計画（H19中間評価改定）を参考に作成】

●早寝・早起きで朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝食は、起きたときの「ボーッ」とした頭を働かせるスイッチです。朝食をしっかりとれば脳にも栄養がいき、朝から勉強にも集中できます。

また、早寝早起きすることで、朝食もとれ、ゆとりのある規則正しい生活ができます。



「早寝早起き朝ごはん」
運動のシンボルマーク