

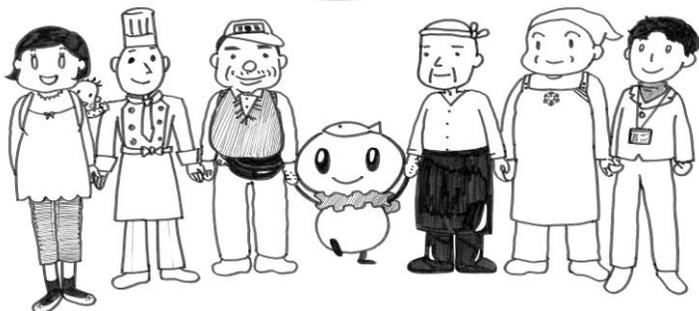
食育ってなあに？

…こんなこと！

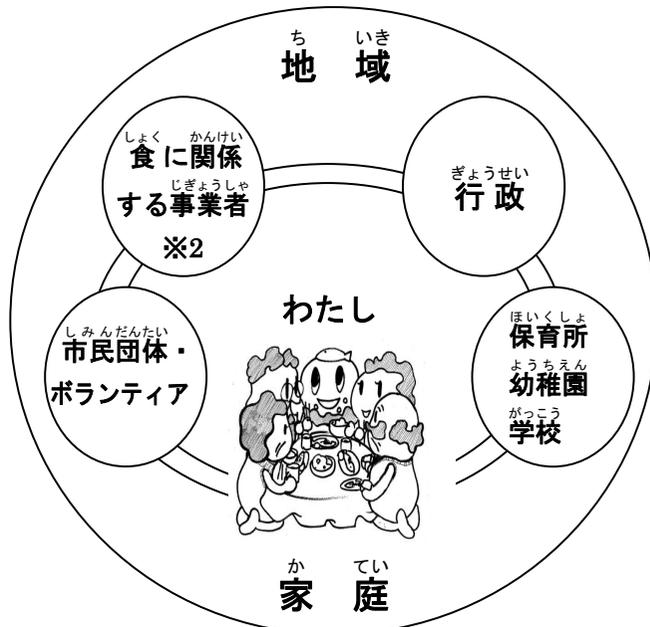
- ・ 会話しながら楽しく食事をする
- ・ 食事づくりの手伝いをする
- ・ 体調にあった食生活をおくる
- ・ 自然や食べ物に触れる
- ・ 農林水産体験などを通して生産や流通を学ぶ
- ・ 生産者の苦勞を知る、食品のムダを減らす
- ・ 食事のときの挨拶、マナーを身につける
- ・ 食文化について理解を深め、受け継いでいく
- ・ 食のありがたさ、大切さを知る

返子市の食育とは

『食を営む力を育てる』とともに『支援する環境づくりを進める』ことです。つまり、食べるだけでなく、作る力、選ぶ力、味わう力などを身につけるとともに、学校や保育所、幼稚園、八百屋さんや魚屋さん、ボランティア・市民団体など返子に関わるみんな(オール返子)で力を合わせて取り組むことです。



オール返子の取り組み ※1



- ※1 保育所、幼稚園、学校、市民団体・ボランティア、食に関係する事業者、行政のそれぞれが自分の考えで行動し、力を合わせて取り組むことです。
- ※2 食に関係する事業者とは、NPO法人、小坪漁業協同組合、よこすか葉山農業協同組合、返子市商工会などをさします。

もくひょう 目標 (この計画の達成を目指し、3つの目標をたてています)

目標	指標	目標値	現状値*
① 食事を楽しくおいしく食べよう！	毎日3食食べる人の割合	90%	81.9%
	食事を満足している人の割合	80%	71.1%
② 食事づくりに参加しよう！	食事づくり(買い物・調理・配膳・片付け等手伝いも含む)に参加している人の割合	95%	91.8%
③ 地域活動に参加しよう！	地域の活動に参加している割合	70%	62.2%
	農林水産に関わる体験をしたことがある割合(教育ファームを含む)	90%	84.3%

*計画期間は、2011年度(平成23年度)から2015年度(平成27年度)までの5年間です。
*現状値は、2010年(平成22年)5月実施の「返子市食育に関するアンケート」によるものです。



しょうがくせいばん
小学生版

ずっとしあわせ

ずしししょくいくすいしんけいかく 返子市食育推進計画



ずしし市

平成23年3月

問い合わせ先 返子市福祉部国保健康課健康係
046(873)1111 (代)

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活

1. いきいきと健康に暮らす

みんなで楽しく元気に暮らそう！

- 一日三食規則正しく食事をしよう
- 生活のリズムを整えて、お腹をすかせよう
- 食事を楽しもう・楽しく食べよう
- 自分に合った食事の量（と内容）を知ろう
- 食事づくりに参加しよう
- 季節の食材に触れる体験を広げよう
- 食べられる物を増やそう
- よく噛んで食べよう
- 野菜などを育てる体験をしよう

3. 地域で支えあう

地域の人たちとともに活動しよう！

- 食を通じて地域の人とのかかわりを広げよう
- 地域の人たちがどんな活動をしているか聞いてみよう

目標：
健康な心と体をつくるために必要な食の知識を学ぶ

めあてをもって取り組もう！

わたし



か 家 てい 庭

※つむぐとは

「しあわせ つむぐ 心豊かな食生活」の中でのつむぐは、多くの市民がさまざまな形で関わりあいながらつくりあげていくことをイメージし、逗子に関わるみんな（オール逗子）で力を合わせて取り組むことを表します。

2. 安心して食べられる

近くでとれたものを食べよう！

- 安全、安心な食べ物を選ぼう
- 近くでとれるものは何か？
- アレルギーなど、大切なことを学ぼう
- 地域のお店で（地域の）食べ物を買おう
- どんなお店があるかな？調べてみよう！

4. 食文化を守り伝える

食文化を大切にしよう！

- 食事のマナーを身につけよう
- 一緒に食べる人を気づかおう
- 自然の恵みに感謝し、環境にやさしい食生活を送ろう
- 食を通じて人への感謝と思いやりの気持ちをも持とう
- 行事に参加しよう（餅つきなど）
- 逗子の特産品を知り、それを大切に作る気持ちをも持とう