

食の大切さを見直し、次世代に伝えていこう

# 第2期美郷町食育推進計画が策定されました

## 美郷町食育推進計画について

平成21年3月に「美郷町食育推進計画」を策定し、3年間にわたって食育に関する事業に取り組んできました。町内各園・小中学校における農業・調理体験や給食指導、地域の食材を取り入れた給食の提供などの取り組みにより、朝食を毎朝食べる子どもの割合や、水を大切にする意識をもった大人の割合が9割に達するなど、食に対する意識づけに一定の成果を得ています。

しかしその一方で、家族揃って食卓を囲む機会が少ないことから、箸の持ち方や食べる姿勢などを正しく理解できていない子どもが多く見られるうえ、肥満傾向児の割合が秋田県の平均値よりも高い状況にあります。また、大人においても塩分の採り過ぎや野菜不足などの課題を抱えています。

こういった状況を改善するためには、「食べる」と「をもつ」と大切なものとして捉え、「食事の時間」を大切にすることが必要です。家族一人ひとりが忙しい現代ですが、次世代に伝えるべきものはきちんと伝え、引き継いでもらうという「美郷町の食育の原点」を見つめなおすことが求められています。

このような現状をふまえ、「食の大切さを見直し、次世代に伝えていく」ことをテーマとし、平成24年度から平成26年度を対象に、第2期美郷町食育計画を策定しました。



## 「食育」とは？

食育とは食に関する知識と、食を選ぶ力を身につけることです。

「食」が果たす役割は単なる栄養補給だけではありません。食べ物を育て、収穫することで「農業」の大切さを知り、作って食べることで「楽しさ」を知ることができます。また、家族と共に食べることで人と人との「つながり」を知り、一緒に食べる人から「食事のマナー」を知ることができます。

家族一人ひとりの生活スタイルが違う現代、家族だけで「食」の大切さを引き継いでいくことは困難になっています。

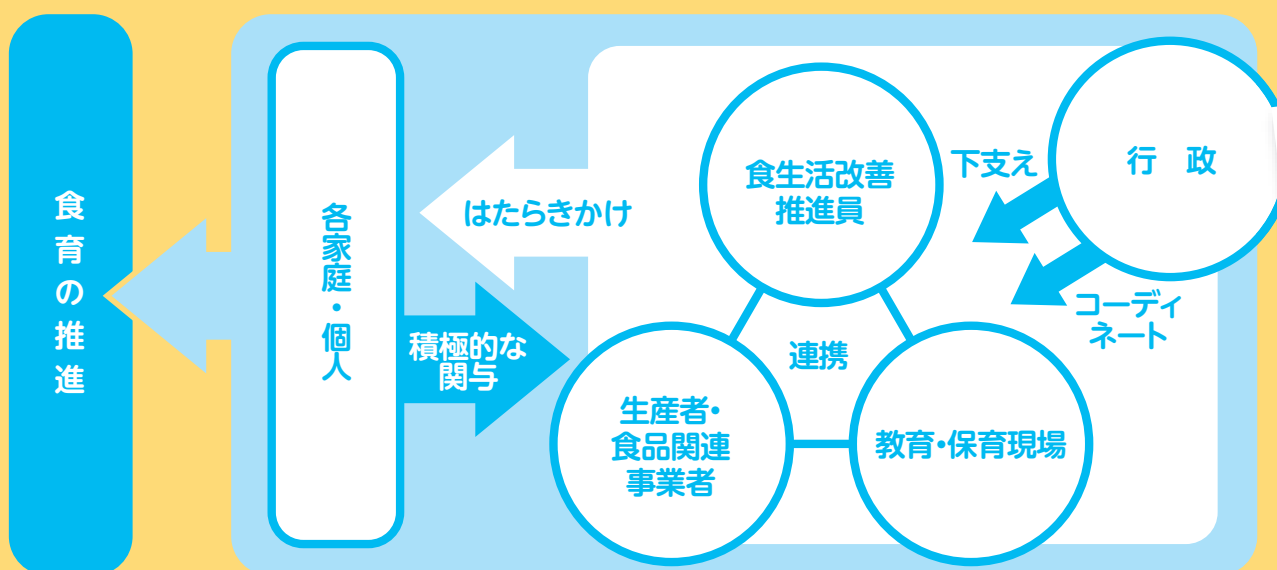
町民のみなさまがより健康で心豊かに生活できるよう、美郷町では関係機関が連携し、子どもから大人までの「食育」を推進しています。



## 第2期美郷町食育推進計画が掲げる目標

1. 楽しく、正しく、しっかり食事をする
2. 「食」に関心を持つ
3. 美郷の農業(食産物)を応援する
4. 水を大切にする気持ちを持つ

～それぞれの役割で食育に取り組みましょう～



### 各家庭・個人では

- 家族みんなで食事をしましょう。特に子どもが孤食にならないよう配慮しましょう。
- 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- 食事中はテレビを消す習慣を身につけるなど、「ながら」食べをやめましょう。
- 子どもに正しい生活習慣を身につけさせ、肥満を予防しましょう。
- 塩分を控え、野菜たっぷりのバランスのよい食事にしましょう。
- 地元の農産物・加工品を積極的に食べましょう。
- 節水に努めましょう。

### 教育・保育現場では

- 食の楽しさや食事マナー、栄養バランスや食べ物の身体への影響など、食事や食べ物の理解を深める取り組みをします。
- 給食に地場産食材を取り入れた献立を増やす取り組みをします。
- 子どもたちの生活習慣について指導し、肥満予防に取り組みます。
- 農業体験を実施し、地域の農業へ関心を持たせ、食べ物への感謝の気持ちを育む取り組みをします。
- 保健だよりや給食だよりなどで生活習慣や食育に関する情報提供を行います。

### 食生活改善推進員では

- 子どもの料理教室を開催し、食育事業に努めます。
- 食育イベントや地域の講習会で減塩の推進や野菜料理の紹介をします。

### 生産者・食品関連事業者では

- 安心な農産物や加工品を提供します。
- 教育ファームなど、農作業の体験の場を提供します。
- 給食へ食品を供給します。

### 行政では

- 関係方面と連携・協力するなど、町全体の食育推進活動をコーディネートします。
- 地域における食育・食生活改善のキーパーソンとなる食育ボランティアの育成に努め、活動を支援します。