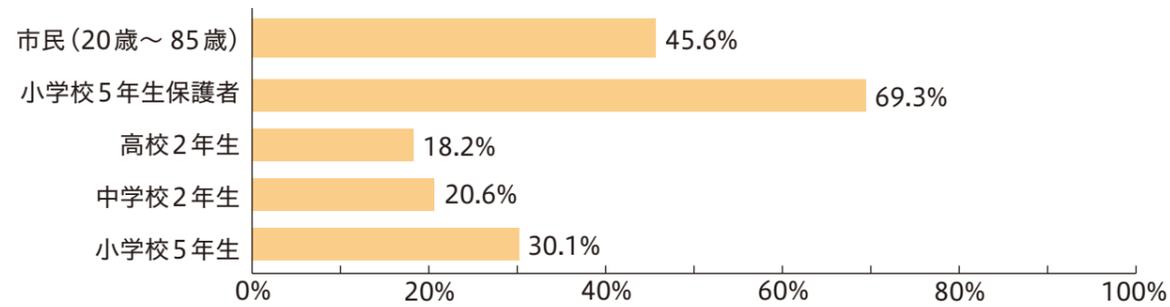


平戸市で食育という言葉も意味も知っている割合

令和4年度食育アンケートより



食育という言葉も意味も知っている割合は、令和元年度に実施されたアンケートよりも増加傾向にありますが、まだまだ食育について意味まで知られていないのが現状です。

食育の目的 生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む

食育で育てたい「食べる力」

- ①心と体の健康を維持できる
- ②食事の重要性や楽しさを理解する
- ③食べ物の選択や食事づくりができる
- ④一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥食べ物やつくる人への感謝の心



妊娠(胎児)期

妊娠期や授乳期の健康の確保のため適切な食生活を実践する



乳幼児期

食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる



学童・思春期

食の体験を深め自分らしい食生活を実現する



青年期・成人期

健全な食生活を実践し次世代へ伝える



高齢期

豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食の知識や経験を伝える

生涯を通じた
心身の健康を支える
食育

健康寿命の延伸

につながります。

特集 食で育む健やかな心

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。平成17年6月に食育基本法が制定され、食育推進基本計画を基に食育の浸透を図る月間と定められています。この機会に、皆さんも食育に取り組んでみてはいかがでしょうか。
 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

食育について考えましよう
 「食育」とは、様々な経験を通じて、生きる上での基本となる「食」の知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。
 「食育」がいま重要とされる背景には、近年浮上している食に関連した様々な課題があります。
 例えば、「栄養の偏り」や「不規則な食事」などによる肥満や、それらが原因と考えられる「生活習慣病の増加」、若い女性を中心にみられる「過度のダイエット志向」に加え、「高齢者の低栄養傾向」など、健康面での問題も指摘されています。
 また、「安全」や「信頼」にかかわる問題など、食を取り巻く環境が大きく変化しています。
 食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し、いきいきと暮らすために、食育に取り組むことが注目されています。

食生活改善推進員による地区伝達活動

海に囲まれ豊かな自然に恵まれた平戸市には、四季折々の食材が豊富にある一方、近年のグローバル化、流通技術の進歩、生活様式の多様化などにより、地場産物を活かした郷土料理や優れた伝統のある和食文化が十分に継承されず、特色が失われつつあります。

そこで本市では、地域で活動する食生活改善推進員などのボランティアによる、郷土料理や伝統的な食文化の継承を目的とした、食育の推進活動を行っています。



ふるさとのおやつ **かから団子** の作り方

作り方

- ①もち米粉と小麦粉を混ぜた中にお湯を入れ、耳たぶくらいのかたさにこね、2等分する。
- ②あんこを25gずつに分け、丸めておく。
- ③①を広げ②を包み、かからの葉で包み、蒸し器で蒸す。(約10分)
中まで火が通れば完成。



○材料 (2個分)

▶もち米粉 40g ▶小麦粉 20g ▶あんこ 50g ▶かからの葉 2枚 ▶お湯 適量



平戸市公式チャンネルでレシピ動画配信中

かから団子の作り方を、スマホやタブレットで見ることができます。
今後、郷土料理レシピの動画を配信する予定です。

視聴はコチラから▶



平戸市「食育」プロジェクト① ～しっかり食べよう!朝ごはん!～

規則正しい食生活の習慣を子どもの頃から身につけることは、健康づくりの重要な基礎です。そこで、規則正しい食習慣の基礎となる「朝ごはん」の大切さについて考える機会を設け、食に関する知識や理解を習得すると共に、食べる力、生きる力、選ぶ力を身につけ実践できるよう取り組んでいます。

目標

- ①朝ごはんを毎日食べる大切さがわかる
- ②バランスのとれた朝ごはんを用意する方法がわかる
- ③自分でつくってみようという意欲を促す
- ④朝食摂取率を向上させる
- ⑤地元の食材を選ぶ

実施内容

- ①朝ごはんの大切さについて学ぼう
- ②実際に作ってみよう(調理実習)
- ③家庭で作ってみよう

※出前講座です。興味がある人は健康ほけん課へご連絡ください。



▲調理実習の様子

市民の皆さんの食育をサポートするため、当市で取り組んでいる3つの事業を紹介します。

平戸市の食育活動

平戸市「食育」プロジェクト② ～感謝の絵てがみ届けます～

急速に変化する社会環境にともない、「食」をめぐる問題も多く生じている中で、「食」について考える機会をつくり、命の源「食」に関わる全てのものに感謝する気持ちを育てます。また、食に関する知識や理解を深め、食べる力、生きる力、選ぶ力を身につけ実践できるようになること目指します。対象は市内の学校に通う児童・生徒。多くの応募作品は、各支所にて掲示しました。

○令和4年度応募作品(抜粋)

