

### 「かごしま市食育推進計画」5つの目標

#### ◇「食」について知ろう

食品の安全性に関する知識や食品の表示について関心を持ち、知識を身に付け、食への関心の向上と食品の安全性の確保を目指していきます。



消費生活フェアでの食品表示に関する講座

#### ◇「食」を伝えよう

鹿児島の郷土料理を学び、地域の食文化を次の世代に伝えていきます。また「いただきます」や「ごちそうさま」などあいさつや食事のマナー、自然の恵みや食に感謝する気持ちなど日本の食文化を伝えていきます。



郷土料理の調理実習

#### ◇鹿児島の「食」を味わおう

豊かな鹿児島産の食材を生産体験や生産者との交流を通じて市民に知ってもらい、そして消費してもらい「地産地消」を進めていきます。



農林水産秋まつりでの農作物販売

#### ◇「食」を体験しよう

自然の恵みの上に食料が生産され、生産者などの苦労や努力により食生活が支えられていることを、農業体験を通して学び、自然や食に感謝する気持ちを育てていきます。



桜島小みかんの収穫体験

#### ◇「食」の楽しさを身につけよう

家庭や地域、学校などでの取り組みを通じて、バランスの取れた食生活や正しい食習慣を学ぶことで、食の大切さを認識し、健康的な食生活を実践していきます。



保育所での楽しい給食

#### 「食」の原点は家庭です



福司山 エツ子さん (鹿児島市食育推進計画策定委員会会長)

○最近の食生活の乱れで、生活習慣病が問題となっています。食育はまず「皆さんが健康になること」が重要。生活習慣病を抑制するために、バランスの取れた食生活が必要です。 ○こうした取り組みは家庭が原点。昔は家庭で食べることや食べ物の大切さを教えてもらっていました。親子一緒に料理をしたり、家族みんなが食卓を囲むことで学ぶことができます。「心と身体の栄養は家庭から」。市民みんなが家庭で「食育」を実践していただきたいと思っています。

# 食を学ぼう 食育のススメ

## —かごしま市食育推進計画—



「いただきます」は、食を楽しむ合言葉(田上小)

6月は食育月間。本市では今年3月策定した「かごしま市食育推進計画」に基づき、健全な心や体を培い、豊かな人間性を育む「食育」を進めます。毎日の「食」について一緒に考えてみませんか。  
【健康福祉総務課 216-1492】

### 毎日の「食」を考えてみませんか？

「食」を取り巻く環境の変化  
「食」は心や体の健康を保ち、生涯にわたって生き生きと生活するためにとても大切なものです。しかし近年、私たちの生活様式や価値観が多様化し、外食産業などの拡大により、食事を外で食べる人が増えるなど、私たちの「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。また栄養が偏るなどの食生活の乱れによる肥満やメタボリックシンドロームなどといった生活習慣病の増加、朝食を食べない

さらに、食料自給率が低下する一方で食べ残しなどによる食糧の無駄、食品の安全性への不安など、食にかかわるさまざまな問題も生じています。  
本市の「食」の現状  
それでは市民の皆さんは「食」の現状についてどのように感じているのでしょうか。昨年7月の食育に関する市民意識調査で、食生活に関する問題かあると思う人は56.4パーセントに達し、主な問題点として「食事のバランスが悪い」「食べ過ぎてしまう」を挙げています。一方、食事バランスガイドなどを参考に改善の取り組みを進めている人は56.8パーセントと半数程度にとどまっています。このような問題を解決するために、

### 進めます 本市の食育

#### 「食育」とは

食育基本法で「食育」とは「生きる上での基本となり、知育や徳育、体育の基礎となるもの」とされ、「食」を学ぶことで、身体に良い食べ物を選ぶ力を育て、食の大切さを知り、好ましい食習慣と豊かな心を身に付ける人を育てていきます。本市でも今年3月、「かごしま市食育推進計画」を策定し、取り組みを進めていきます。

#### かごしま市食育推進計画の概要

計画期間 平成21年度～平成25年度  
基本理念 豊かな自然に恵まれた本市の特性を活かし、市民が食に関心を持ち、食を味わい、伝え、体験し、食の楽しさを身につけることを通じて食育を推進し、市民一人一人が健康で生き生きとした生活できる活力のある社会の実現を目指す。

#### 食育の目標

- ①「食」について知ろう
- ②「食」を伝えよう
- ③鹿児島産の「食」を味わおう
- ④「食」を体験しよう
- ⑤「食」の楽しさを身につけよう

#### 計画の推進・展開

計画の推進には行政教育・保育の関係団体、農林水産業の関係者や市民の団体、ボランティア、市民などが連携して取り組みます。またイベントやホームページなどを通じて、食育に関する情報発信などを行い、市民の皆さん自ら食生活を見直ししてもらうことを目指します。

### 進めています 食育の取り組み

#### 【講座を通じた食育】

保健所では育児教室やメタボリック予防教室、お達者クラブなどでの食に関する講座を通じて、ライフステージに応じた食生活への取り組みを進めてきました。今年度は、食育の家庭や地域での取り組みの一環として、受験生や新1年生などの親を対象とした「プラス1料理教室」を行います。



正しい食習慣を学ぶヤングキッチン

#### 【学校給食を通じた食育】

市内の小・中学校で行われている給食は、マナーの向上や食への興味を高め、食に対する理解を深めることにつながります。学校では給食を通じた食育を行うとともに、保護者には食の大切さや学校給食について理解してもらうため、給食試食会などの取り組みを行っています。



社交性やマナーを身につけます

#### 【農業体験を通じた食育】

本市では「食の産地交流会」や「農業体験イン八重の棚田」など生産者との交流を行い、農業への理解を深めてもらう取り組みを行っています。日常ではできない貴重な体験を通じて子どもだけでなく、大人も「自然の恵みや食への感謝」の思いを持ち、食育につながっていきます。



収穫体験を通じて食の大切さを学びます

### 募集 かごしま市民健康55プラン推進検討委員会委員

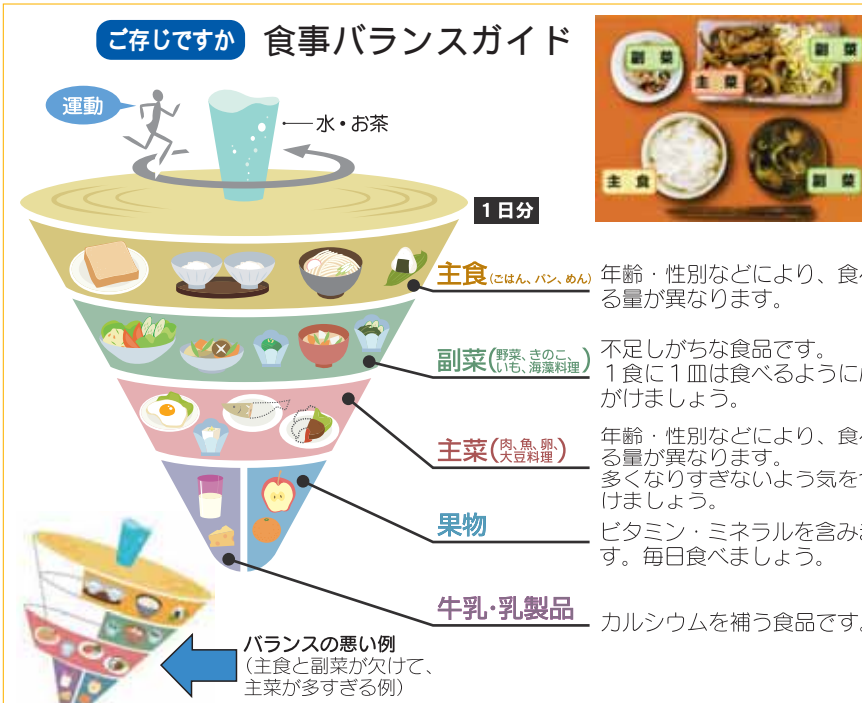
市民の健康づくり計画「かごしま市民健康55プラン」を推進するための意見をお聞かせください。  
◇対象 市内に住む20歳以上の人  
◇人員 4人(超えたら選考) ◇任期 2年  
◇申し込み 健康福祉総務課、各支所などにある応募申込書と「健康づくりに関する考えや意見」(800字程度)を、郵送がファックス、Eメールで、6月15日～7月15日 消印有効までに〒892-8677山下町11-1 健康福祉総務課 FAX216-1242、Eメール f-soum12@city.kagoshima.lg.jp  
※応募申込書は市ホームページからもダウンロードできます

### 生涯にわたる取り組みを ライフスタイルに応じた食育

それぞれの年代の生活習慣で取り組む課題に応じて、市民一人一人が食育推進計画の5つの目標に基づく取り組みを進め、生涯にわたって健全な食生活を実践していきましょう。

毎月の食育の日 毎月19日は食育の日  
◆健全な食生活を通じた健康づくりなど、「食育」に取り組んでいきましょう

- 幼年期(0歳～5歳) 心と身体の健やかな成長を目指し、食習慣の基本を身に付けましょう
- 少年期(6歳～15歳) 食を大切にする心や食に関する幅広い知識、望ましい食習慣を身に付けましょう
- 青年期(16歳～24歳) 望ましい食習慣や生活リズムを自己管理できる力を身に付けましょう
- 壮年期(25歳～64歳) 食を楽しみ、自ら健康的な食生活を実践し、次世代に伝えましょう
- 高齢期(65歳以上) いつまでも元気に暮らすために、食生活を見直し、食を通じた心豊かな生活を送りましょう



食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省が望ましい食事のとり方やおおよその量をイラストで表したものです。1日分の食事を、主食、副菜、主菜などの5つのグループに分け、それぞれのグループから料理を適量選ぶことでバランスの取れた食事となるように作られています。また、欠かすことのできない水・お茶をコマの軸とし、そこに適度な運動をすることでコマが回転する様子を表しています。これらのバランスが悪いと倒れてしまい、うまくコマが回りません。バランスの取れた食生活を送るために毎日の献立の参考にしてください。詳しくは厚生労働省ホームページ(http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujii.html)をご覧ください。

