



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

「食育」は、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の土台となるものです。さまざまな経験を通じて食の知識や選ぶ力を身につけ健康な食生活を実践できる人を育てます。食育だより第44号では、食育月間に実施した活動をご紹介します！

夏におすすめの我孫子産野菜

★えだまめ ★トマト

★とうもろこし

毎年6月は「食育月間」！

国の策定する「食育推進基本計画」では、毎年6月を「食育月間」と定め、この期間に関係者が協力して食育を進めることで、国民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、食育活動の充実と定着を図ることとしています。

毎年食育月間中は、全国各地で食育をテーマとした多くの取り組みやイベントが実施されています。

農林水産省や千葉県のホームページには、食育月間中に実施された食育の取り組みが掲載されているうなあ。どんな取り組みがあるのか、見てみるうなあ～。

食育月間



市内で実施した食育月間中の取り組みをご紹介します！

裏面も取り組み紹介
続きます！

保育園での取り組み

公立保育園では、6月下旬に年長の子どもたちがおやつで食べるとうもろこしの皮むきを行いました。とうもろこしの実の数とひげの数は同じだけあること、おいしく実をみのらせるには1株に実を1つだけにして育てるなど、食材についての知識を深めながら取り組みました。幾重にも重なっている皮を1枚ずつはがしていき、きれいにびっしりと並ぶ黄色い粒がみえると、子どもたちは「わー！いっぱい粒が並んでる！」と驚いていました。



小中学校での取り組み

6月15日の千葉県民の日に合わせ、いわし・海苔・さつま芋などの千葉県産の食材や、我孫子産野菜を多く取り入れた「千葉県民の日献立」を実施しました。校内には千葉県産や我孫子産食材の資料、地産地消ののぼりを一緒に展示し、アピールを行いました。

当日の給食メモやお昼の放送でも紹介し、給食を通じて児童・生徒に千葉県や我孫子市で生産される食材やその特徴を知ってもらい、より理解を深める機会となりました。



あびこんでの取り組み

あびこんでは創業祭を開催しました。新鮮な我孫子産野菜が並ぶ軽トラ市やあびこエコ農産物のPR、オリジナルガチャなど楽しい企画がいっぱい！農家さんと直接お話ししながら、地元の農業や農産物について楽しく学べるイベントとなりました。珍しい野菜との出会いもあり、たくさんの人で賑わいました。



市民図書館での取り組み

我孫子市民図書館（アビスタ本館、布佐分館）では、食に関する絵本の特設コーナーを設けて、食文化に関するリーフレットを配布するなど、絵本から「食」に興味を持ってもらう機会としました。また、おはなし会では、食に関する絵本の読み聞かせを実施しました。食べ物の絵本は大人気で、興味を持って読んでもらえました。



我孫子市の食育と課題

「第3次心も身体も健康プラン 望ましい食生活と食育の推進」より

我孫子市では、食育を『すべての人が、生涯を通じた健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための学習等の取り組み』と定め、『おいしく楽しく食事をしよう』をテーマに全ての市民への食育を推進しています。

<取り組むべき課題>

- ① 適正体重を維持している市民の増加
- ② 健康的な食習慣を持つ市民の増加(栄養バランスのよい食事・朝食摂取・野菜摂取・減塩)
- ③ 生活習慣病の予防や改善のために食事の内容や量に気をつけ、栄養成分表示を活用する市民の増加
- ④ 食(食育)に興味・関心を持つ市民の増加
- ⑤ 家族や友人と一緒に食卓を囲み、おいしく楽しく食事をする市民の増加
- ⑥ 食品の安全や情報に関心を持ち、食品表示等を活用する市民の増加
- ⑦ 和食に関心を持ち、我孫子産農産物に愛着を持ち、地産地消を意識して食品を選ぶ市民の増加

毎日食べるから
こそ食は
大切だなぁ



食へ興味・関心を持ち、望ましい食生活が送れるよう、市内関係機関と連携を図りながら食育推進に取り組めます！

市のホームページでは、過去に発行した食育だよりや、おすすめレシピを紹介しています



「お問い合わせ」我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126