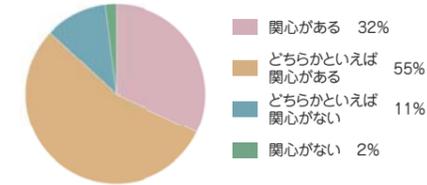
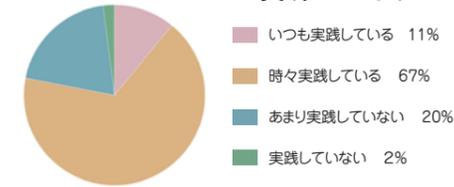


Q1. あなたは「食育」に関心がありますか？



Q2. 栄養バランスに配慮した食生活を実践していますか？



こども料理教室 子どもたちだけで料理を作り上げ 食べ物の大切さを知る

本市では調理を通して子どもの「生きる力」を育てるために、子どもたちだけで料理を作る調理実習を実施しています。家庭での食育に役立ててもらうために、保護者は子どもたちが料理をする間、食育に関する講話を聞いてもらいます。最後はみんなで試食をし、食べることの喜びや作ることの大変さを感じ、食べ物・食べることの大切さを知ってもらうことを目的としています。

食育の取り組み

令和4年度に実施した食育に関するアンケート調査によると、食育に関心がある人の割合は32%となっており、栄養バランスに配慮した食生活をいつも実践していると回答した人は11%にとどまっています。仕事や子育てをしながら栄養バランスに配慮した食事をすることが困難であると感じている人が多いのではないのでしょうか。

本市では親子や子どもが参加できる食育に関する教室やツアー、農業体験などを実施しており、子育て世帯が食育を学ぶ場の創出を目指しています。



①親子でまずは事前説明



②子どもは調理スタート



③保護者は別室で食育講話



④みんなで作ったものを美食

ロバーツ 由佳さん



参加者の声

5月のこども料理教室に初めて参加しました。親子でドキドキしながらの参加でしたが、子どもが料理をしている間に食育についてお話を聞くことができ、家に帰ってから家族でお箸の持ち方を確認したり、旬の食材の話をしたりするきっかけになりました。子どもにとっても料理をするよい機会となったので、参加して本当に良かったです。

食育教室

各回のテーマに合わせて料理をしたり、講話やワークショップを行います。日頃の食事について考えたり、食を選択する力を身に付けることができます。



夏休み食育体験ツアー

小学6年生を対象に本市の農林水産業を肌で感じてもらうために、夏休み期間中に食に関する施設の見学や調理体験などを実施しています。



レシピ集

食育教室などで実施した、地産地消レシピや郷土料理レシピなどを掲載しています。



近年、栄養の偏りや不規則な生活習慣による健康問題、食の安全に関わる問題など「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。健康的な食生活を送るためには、食に関する知識を身に付け実践することが重要。そこで今号では「食育」に関する本市の取り組みを紹介します。

市農政課 ☎ 0994-31-1117

食育ってなに？

人間が生きていくためには「食べること」が欠かせません。健康的な生活を送るためには、食に関する知識とバランスの良い食を選択し、「正しく食べること」が大切。これらの知識や力を身につける取り組みが「食育」です。

近年では、どのような食料・食材でも手軽に手に入れられることから、個人の嗜好によって摂取する栄養価に偏りが生じています。こういったバランスの悪い食事や不規則な食生活を要因とする生活習慣病の増加など、健康面の問題が指摘されています。また、伝統的な食文化の伝承や食品の安全性に関わる事案の発生など、食を取り巻く環境は様々な課題に直面しています。

食育は子どもの頃から家庭や学校、地域など様々な場所で学び身に付けていくもので、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくもの。食を通じて健康で豊かな生活を送るためには、それぞれのライフステージに応じた食育の実践が不可欠です。