

かる。

食育の推進により、望ましい食習慣の定着、健康レベルの向上、健康寿命の延命、子供の心身の健全化、農業の活性化、食料自給率の向上などを指す。

【三条市における食育の取り組み】

健康状況と米離れ

日本人の年間米消費量は半減している。市民の2人に1人はコレステロール値が高い
学校給食主食は毎日ご飯 学校給食は教育としての食事「生きた教材」(集団・継続・選べない)

毎日「ご飯を主食に地元農産物を使った和食」を基本に実施(保育所も同様)

【バーガー説】きちんとした身体で生まなればきちんと育たない

米飯給食は「食育」

米食は地産地消の基本 地域農業の活性化
米は粒食(体質に合っている) 健康寿命の延伸

アジア人は糖尿病になりやすい体質

米は日本の伝統食・健康長寿食 健全な心身

給食以外の食育に関する取り組み

食育推進室設置 平成18年3月

三条市食育推進計画策定

- ①米を主食にお膳形式 ②朝食習慣定着
- ③地産地消の推進

保育所や学校における食教育、食農教育の実施

地産地消の推進(給食への活用、しみん朝食などの直売市の活性化) 減農薬米の地元産コシヒカリ、有機農産物、どじょう

食育意識啓発活動 市民の多くは「無関心」

市民の栄養指導、栄養相談の実施

地区組織の育成(栄養教室開催、食生活改善推進委員活動支援)

血管チェック

1. ラーメンのスープは残さない
2. 魚料理より肉料理が好き
3. 家族が残した物をよく食べる
4. 人より食べるのが早い
5. 夜、寝る前に飲食する事が多い
6. 近くでも車や自転車に乗ることが多い
7. おかずよりご飯を残すことが多い
8. お酒を毎日飲む(週に2日の休肝日では毎日飲むです)
9. 牛乳を1日2杯以上飲む
10. 外食することが多い
11. 朝食を食べないことがある
12. お菓子には目がない
13. 果物が大好きで何個も食べる
14. 煙草を吸う
15. 野菜はあまり好きな方ではない
16. 最近お腹がでてきた

以上は良くないことです。チェックしてみてください。



内閣府

ごはんを中心に毎日お膳の形で食事すると、栄養のバランスがとれた健康に
よい食事になります。



主食	エネルギーのもとになります。 ごはんをしっかり食べましょう。
主菜	体をつくる食べ物です。 魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をとりましょう。
副菜	体の調子を良くします。 野菜やきのこ、海草などビタミンやミネラル、食物繊維を多く含む食品です。 野菜は1日で350gの摂取を目指しましょう。おひたしや煮物、具沢山みそ汁 にするとたっぷりとれますよ。

量のバランスは主食(ご飯)3:主菜(肉・魚)1:副菜(野菜)2がちょうどよい。

語りあおう その日のでき事 食卓で」

「好き嫌い しない子 強い子 元気な子」

「いただきます ごちそうさまは 愛言葉」

～平成19年度食育標語より～