

よし、やってみよう！



わたしとみんな実践したい食習慣



これならわたしにもできようよ！

食を学ぶことや情報など

① 正しい情報を選択できる力を身につけよう

目標 ・食事バランスガイドを知っている市民の割合を増やす

現状値：なし → 目標値：60%
(18年度) (23年度)

上手に情報を選別することで、食を学び、豊かにしていきましょう。



子育てやしつけ

① 旺感をきつがけに食生活を良直そう

目標 ・妊娠中の食事（味の濃さや栄養のバランス）が赤ちゃんにとっても大切ということを知ろう。
・できるだけ母乳を飲ませられるように準備しよう。

② 元気な子どもを育てる食事を心がけよう

目標 ・カルシウムを積極的に摂ろう。
・食事やあやつこに含まれる油脂や糖質の量を知ろう。

③ 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

目標 ・朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす。
現状値：小学生85% → 目標値：100%
(16年度) 中学生72% (23年度)

④ マナーを守って楽しく食べよう

目標 ・正しいお箸の持ち方を身につけよう。
・食事のマナーについて知る機会を持とう。



家庭・家族・会話

① 家族そろって食事を楽しもう

目標 ・1日に1回、家族そろって食卓を囲もう。
・子どもの孤食をさげよう。
※「孤食」とは、1人で食べること

② 家庭の味を伝えよう

目標 ・子どもと一緒に調理を楽しもう。
・地域の料理教室や講座、講習会などに積極的に参加しよう。



安心・安全

① 安全に関する知識を持とう

目標 ・まぜ、原材料名や産地などの表示を見ることが出来るよう。

② 作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう

目標 ・食べ物作られる過程を知ろう。

③ 地球の健康はみんなて守ろう

目標 ・家庭から出るごみの量を減らそう。
現状値：479g → 目標値：450g
(17年度) (23年度)
※1人1日当たりの家庭系可燃ごみ収集・処理量
（市環境課調べ）



地産地消

① 旬を食べる喜びを知ろう

目標 ・「地産地消」とは、地域で生産されたものを、その地域で消費すること
※「地産地消」とは、地域で生産されたものを、その地域で消費すること



健康・学校

① 体験や発見を通して喜びや感謝の心を育てよう

② 食育で学校・家庭・地域をつなごう

目標 ・食に関するイベント（料理教室や食育フォーラムなど）に積極的に親子で参加しよう。



バランス・日本型食生活

① 1日の始まりは、ごはんといすぢさんのみぞ汁で

目標 ・朝食を食べている市民の割合を増やす。
現状値：82.2% → 目標値：85%
(17年度) (23年度)

② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう

目標 ・偏食をなくし、規則正しい食生活をしよう。

③ 魚・野菜を中心に30食品を目指そう

目標 ・魚・野菜を中心にバランスを考えて食べよう。



食に対する感謝・愛情

① 作る人は相手を思いやる心を忘れずに、食べる人は感謝の心を忘れずに

目標 ・食材にひと手間かけて丁寧に作る。
・「あいしかった」と一言、喜ぶ。



健康・高齢

① 減塩を心がけ、よく噛んで噛8分目で食べ過ぎない

目標 ・塩分の多い物を控える市民の割合を増やす。
現状値：57.8% → 目標値：60%
(16年度) (23年度)

② 体重管理を生きる技術として考えてみよう

目標 ・自分の適正体重を知っている市民の割合を増やす。
現状値：58.9% → 目標値：70%
(16年度) (23年度)



南国市食育推進計画



南国市食育推進計画は、市民一人ひとりが食育の重要性を理解し、市全体で「食育のまちづくり」に取り組みしていくために、市民・関係者が作り上げた計画です。平成19年度から5年間、できることから取り組み、健康で豊かな暮らしと活力ある南国市を目指します。

目指す食育を推進するまちの姿

<p>情報キャッチで楽しい食事</p> <p>～食を学ぶことや情報など～</p>	<p>見て食べて、安心安全あがりごと</p> <p>～安心・安全～</p>	<p>旬を豊かに地元第一～地産地消がたい言葉～</p> <p>～地産地消・旬～</p>
<p>未来に羽ばたくために～子育ての一歩は食事から～</p> <p>～子育てやしつけ～</p>	<p>「ありがとう」食は愛情のキャッチボール</p> <p>～食に対する感謝・愛情～</p>	<p>一汁三菜、基本は日本食</p> <p>～バランス・日本型食生活～</p>
<p>食育は教育の原点～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒～</p> <p>～保育・学校～</p>	<p>コミュニケーションがとれる家庭の味</p> <p>～家庭・家族・会話～</p>	<p>毎日実践、食で健康、笑顔で暮らす</p> <p>～健康・高齢～</p>

「目指す食育を推進するまちの姿」の実現に向けて、一人ひとりが取りがかりやすいところから始めてみましょう！


南国市

食 べ る 喜 び 健 康 づ け


市民版 食育推進行動計画 (平成20年度)

南国市で平成19年度に策定した「食育推進計画」につき、食育をより広く推進するための「市民版・食育推進行動計画」ができました。市民の皆さんと一緒に食育に取り組みます。

子育て中のみなさんへの食育講座



子育て支援センター「ひよこルーム」では食育講座を開きます。食事は健康の基本です。食べ過ぎていたり、栄養バランスに偏りはありませんか。食事バランスをチェックしましょう。食事バランスガイドは「何を」「どれだけ」食べたらよいかわかります。



★とき:1月予定 ★募集:12月号広報で募集
★場所:南国市保健福祉センター

元気な子どもを育てましょう!食事づくりのアドバイスをします。

保健福祉センターの乳幼児健診日に、簡単で、おいしい食事作りのアドバイスをします。

★対象:乳幼児健診の受診者 ★場所:南国市保健福祉センター

ごみ処理場の見学会

ごみの現状を知る、市内ごみ処理場の見学会を開催します。家庭から出るごみの量を減らしましょう。

★年2回開催 第1回 9月25日(木) 第2回 1月中旬
★対象:南国市民 ★定員1回20名 ★時間8:45~12:00
★企画・運営 保健福祉センター・食育ボランティア・環境課
★募集:9月号・12月号広報で募集

南国市の野菜たち *いちご*アールスメロン*すいか*春菊*かぼちゃ *ゆでたけのこ*ゆでいたどり*モロヘイヤ*はす芋*小菊

1年に1回、健康診断を受けて 適正体重を目指そう!

●適正体重の求め方は…
身長(m)×身長(m)×22


自分の適正体重をご存じですか?
適正体重を計算してみることは、健康状態を知るためのめやすの一つにもなります。健康診断日に、自分の適正体重を求めてみましょう。

あなたの身長を入れてみましょう。
身長 m × 身長 m × 22 = 体 kg

私のおすすめレシピ募集

季節の料理・懐かしい料理・おやつなど、若い人に伝えたい料理を保健福祉センターだより「きらり」で紹介します。
応募方法:レシピを郵送、FAX、持参等で保健福祉センターへ提出してください。(連絡先をご記入ください。採用の際は保健福祉センターから連絡させていただきます。)

★1回目締切/平成20年10月15日(水) ★2回目締切/平成21年1月15日(木)



お米・野菜の生産者・酪農家・漁師さんとの交流会に参加しよう!

お米生産農家と交流


お米生産農家との交流会を行います。地元で収穫された新米を味わい、地産地消、食の安全、食事バランスを考えてみましょう。市内の新米の試食ができます。銘柄当てに挑戦!米粉食パンの試食もあります。

★とき:9月20日(土) 9:30~11:30
★ところ:保健福祉センター ★対象:南国市民/30名
★募集:9月号広報で募集 ★申込締切:9月12日(金)
★企画・運営:保健福祉センター・食育ボランティア・農林課・米生産農家

酪農家と交流

南国市は酪農が盛んです。今回はその一つである白木谷の高地で放牧飼育している斎藤牧場を見学し、この機会に酪農について学習しましょう。


★とき:10月15日(水) 13:30~16:00
★ところ:斎藤牧場 ★対象:南国市民/20名
★募集:9月号広報で募集 ★申込締切:10月8日(水)
★企画・運営:保健福祉センター・食育ボランティア・農林課



野菜生産農家と交流

野菜農家を訪ねて収穫現場の見学と旬の野菜を味わいましょう。

★とき:11月頃予定 9:30~12:00
★ところ:市内野菜農家 ★対象:南国市民/20名
★募集:10月号広報で募集
★企画・運営:保健福祉センター・食育ボランティア・農林課・野菜生産農家
★協力団体:JA南国市、JA南国市園芸女性部



漁師さんと交流

十市の浜でちりめんじゃこを味わいましょう。

★とき:3月予定
★ところ:十市の浜 ★対象:南国市民/20名
★募集:2月号広報で募集
★企画・運営:保健福祉センター・食育ボランティア・商工水産課
★協力団体:十市漁協

それぞれの交流会の詳しい日程や募集については、後日広報なんこくでお知らせします。天候の悪い場合や応募者が少ない場合は、中止になることもあります。

市民版食育推進行動計画のお問い合わせ・お申し込みは
南国市保健福祉センター まで。
TEL 863-7373 FAX 863-7908

四方竹 * 青ねぎ * 取ねぎ * なら * 花卉 * セルリー * ブロッコリー * スッキーニ * ビーマン * 黄なら * アマランサス * テンゲン菜 * 小なす * 新高なし * 青ビーマン * ししとう * スウィートコーン * 葉にんにく * 米なす * 赤ビーマン * すじなし豆 * 土佐甘とう * きゅうり * オクラ * ミニオクラ * ゴーヤ * 乾燥ゴーヤ

もろぎゅう * 大葉 * カラシ * 一寸そら豆 * 新生姜 * 親生姜 * 姫ささげ