

南 国 市

食育推進計画



南 国 市

# はじめに



南国市は温暖な気候と広い耕地を生かし、米や数多くの野菜が栽培されており、県内屈指の農産物の生産地として発展してまいりました。

私たちが生きていくためには、食べるという事は欠かせないものであり、生きるためにいかに食べるか、食べるためにいかに生産するか、その先人の知恵や工夫は、文化といえます。

食を育むことは、生きる力を育むことになりませんが、近年、生活水準の向上や社会経済情勢の変化などにより、子どもの欠食や孤（個）食化、そして、大人も含めた脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足による栄養の偏りなど、食に対する意識が希薄となり、健全な食生活が損なわれつつあります。

食とは、健康で豊かな人間性を育む上で非常に重要であり、このことは子どもだけでなく、あらゆる世代においてあてはまることです。

このたび、本市の恵まれた環境から生産される豊富な食材を生かした「食育推進計画」を、食育推進の主役である市民と協働で策定いたしました。

健全な食生活を通して、市民が生涯にわたって健康で豊かな生活を営むとともに、活力ある南国市の実現を目指して、「食育のまちづくり」を推進していきます。

平成 19 年 3 月

南国市長 浜田 純

# 目次

## 序文

I 計画の基本的な考え方	1
(1) 策定の背景	
(2) 計画の目的と期間	
II 計画策定の経過	3
(1) 計画策定の手法	
(2) 計画策定の流れ	
(3) 計画の体系	
(4) 行動計画	

## 本文

「目指す食育を推進するまちの姿」と「実践したい食習慣」	7
1. 情報キャッチで楽しい食事	
① 正しい情報を選択できる力を身につける	
2. 未来に羽ばたくために ～子育ての一步は食事から～	
① 妊娠をきっかけに食生活を見直そう	
② 元気な子どもを育てる食事を心がけよう	
③ 朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう	
④ マナーを守って楽しく食べよう	
3. コミュニケーションがとれる家庭の味	
① 家族そろって食事を楽しもう	
② 家庭の味を伝えよう	
4. 見て食べて、安心安全ありがとう	
① 安全に関する知識を持とう	
② 作る人、買う人を信頼の輪でつなげよう	
③ 地球の健康はみんなで守ろう	

5. 旬を豊かに地元第一 ～地産地消が合い言葉～
  - ① 旬を食べる喜びを知ろう
  - ② 歩いて探そう地元の食材
6. 食育は教育の原点 ～作る喜び、食べる楽しみ、みんな一緒に～
  - ① 体験や発見を通じて感謝の心を育てよう
  - ② 食育で学校・家庭・地域をつなごう
7. 一汁三菜、基本は日本食
  - ① 1日の始まりは、ごはんと具たくさんのみそ汁で
  - ② 1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとろう
  - ③ 魚・野菜を中心に30食品を目指そう
8. 「ありがとう」食は愛情のキャッチボール
  - 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
9. 毎日実践、食で健康、笑顔で長寿
  - ① 減塩を心がけ、よく噛んで腹8分目で食べ過ぎない
  - ② 健康管理を生きる技術として考えてみよう

## 付属資料

..... 37

1. 南国市既存事業一覧表
2. 食育のまちづくり宣言
3. 南国市食育のまちづくり条例
4. 南国市食育推進会議設置規則
5. 食育推進会議委員名簿
6. 食育推進会議作業部会部員名簿