

市教育大綱に基づき、市では「食育」を推進しています。

食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、人々のライフスタイルや価値観の多様化、情報の氾濫などにより、食に関する正しい情報を適切に選別し、活用することが困難な状況にあります。

正しい食生活の実践が将来の健康に大きく関わってくるため、市では、市民一人ひとりが食に関する知識と、情報を選択する力をもつことができるよう、食の大切さを啓発していきます。

市の取り組みの状況について

食は子どもから大人まで生涯を通じた課題で、どのような食生活を送るかによって将来の健康を左右します。しかしながら、一日のスタートである朝食の欠食は小中学生でもみられ、その理由は「時間が無い(41%)」「食べたくない(38%)」がほとんどです。朝食は一日の生活リズムと深い関係があり、眠育と平行して進めていく必要があります。朝食をはじめ、特に自立する前の食育には下記のとおり多方面から取り組みをしています。



園児たちの野菜収穫の様子

●保健センター・子育て支援センターでの取り組み

保健センターでは、妊娠期や乳幼児期から生涯にわたって健全な生活習慣、食習慣を身につけることができるよう相談事業における離乳食等の試食を通して、家庭での食育推進を支援しています。平成29年度からは中学3年生健康診査もスタートし、体の状態を知り、自ら生活習慣を選択する力を養うきっかけづくりとしています。

子育て支援センターでは、離乳食や幼児食の実習を行うことで、同じ悩みを持つ保護者の方が具体的な調理法などを学びながら、子どもと一緒に食べる「食」の



子育て支援センターでの食育体験講座の様子

楽しみを共有します。

●学校・保育園などでの取り組み

学校や保育園では、保護者の方への食育講話のほか、子どもたちには栄養教諭や保育士が中心となり、農業団体など地域の方のご協力もいただき食育講座を行っています。また、地産地消の取り組みとして、地元の食材を使用した給食『まるとご飛驒の日』も年4回実施しています。

食は与えられるだけでなく、関わりを持つことで、興味や食べる意欲につながるため、学校では家庭科の時間に調理実習、保育園では畑やプランターを利用した野菜の栽培や収穫したものを給食に取り入れるといった取り組みもしています。

子どもたちが「食」に関する正しい知識を持ち、「何を」「どう食べるのか」といった健全な食のあり方を学ぶことができるよう、行政だけでなく地域、企業等と力を合わせて今後も取り組んでいきます。



まるとご飛驒の日の様子

問合

学校教育課 ☎ 35-3154
健康推進課 ☎ 35-3160

●ご家庭での食育の推進●

●早寝早起き朝ごはん

朝ごはんを食べると体が動きやすくなり、勉強や仕事の能率が上がります。しっかり朝ごはんを食べるためにも早寝早起きを習慣にしましょう。

●家族で食卓を囲む

誰かと一緒に楽しく会話をしながら食事をする方が美味しく感じられるだけでなく、食事の挨拶や箸の持ち方など正しいマナーを身につける良い機会にもなります。

●お手伝いをしてもらう

食事の準備(買い物、調理)に関わることで食への意欲が高まります。家庭は食育の体験学習の場として最適です！始められる事から少しずつ実践していきましょう。



地域講師を招いての食育講座の様子