

みんなで食育しよう!

私たちは毎日必ず食事をします。3食ちゃんと食べていますか? 栄養バランスを考えて食べていますか? 誰かと一緒に食べていますか? 作ってくれた人に感謝していますか? 食べることは生活のすべてに関わります。「食べること」について考えてみませんか?

農林水産課 ☎66•1126

食育ってなに?

食は生きるうえでの基本です。その食について、知識や正しい情報を選択する力を身につけること、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への感謝、理解を深めること、それにより心身ともに健全な食生活を実践することができる人間を育てることが「食育」です。

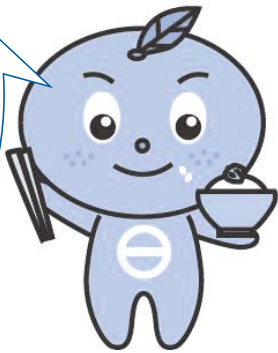
たべたくんの食育プラン

蒲郡市では、平成25年3月に『第2次蒲郡市食育推進計画』(たべたくんの食育プラン)を策定しました。この計画により、蒲郡市の恵まれた食の資源や環境を生かした特色のある食育の取り組みを推進していきます。

マスコットキャラクター

たべたくん

チャームポイント: 口についたごはんつぶ



朝ごはん食べて元気がいっぱい!

食をめぐる現状

私たちのまわりでは、いろいろな食べ物が季節を問わず並ぶようになり、豊かな食生活が送れるようになりました。その一方で、社会情勢やライフスタイルの変化などにより、家族そろって食事をする機会が減ったり、栄養の偏った不規則な食習慣によって肥満や生活習慣病が増えたりと、食を取り巻く環境は大きく変化してきました。食育推進計画策定のために実施したアンケートから、市民の食育についての課題が見えてきました。

体づくり

- ・朝食摂食率は全体では約83%ですが、若い世代では時間がないなどの理由で朝ごはんの欠食率が高くなっています。
- ・朝食を取ってはいるものの、主食と主菜と副菜をバランスよく食べている人は約19%となっています。

心づくり

- ・仕事などで時間がなかったり一人暮らしが多い若い世代や、単身世帯の高齢者では、家族と食事をする機会が減っています。
- ・郷土料理や食事のマナーなど、食の文化について不十分と感じています。

環境づくり

- ・「地産地消」の言葉は知っていても、意識して地元産の農水産物を購入する割合は約25%とあまり高くありません。
- ・食べ残しや食品破棄を減らすための取り組みを行っている人の割合は約55%となっています。
- ・食品の安全性の関心は高まっています。

これらの課題をつけ、食育を家庭でも取り組んでいけるよう、基本理念と実践に向けた目標をかかげました。