

基本理念

朝ごはん たべて広がる みんなの笑顔
蒲郡をたべて 笑顔になろう！

たべて元気な体づくり

- バランスの取れた食生活をしよう
- 規則正しい食生活習慣を身につけよう
- よくかんで、味わって食べよう

★朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることは、頭と体を自覚めさせ、1日のスタートを切る上で大切なスイッチとなります。子どものころに食べない習慣がつくと、大人になってもそれが継続してしまいます。時間がないという理由から朝ごはんを食べない人が多いですが、早寝早起きの習慣をつけて時間を作ったり、簡単に作れる朝ごはんメニューを考えてみましょう。



たべて豊かな心づくり

- 食を通じたコミュニケーションを深めよう
- 食に関する体験を通じて、感謝の気持ちを育もう
- 食文化をもっと知ろう

★一緒に食べよう

もともと身近な食の場は家庭の食卓です。家族とコミュニケーションをとりながら食事をすることで食事の楽しさを実感することができ、心の豊かさにも繋がります。親から予へ、マナーや食文化について伝えることもできます。毎月19日は「あうちでごはんの日」。家族と一緒に食事をしましょう。



毎月19日は「あうちでごはんの日」

環境に優しい食づくり

- 地産地消に取り組もう
- 環境に配慮した食生活をしよう

★蒲郡を食べよう

蒲郡市は海や山など、豊かな自然に恵まれており、みかんやいちごなど農産物、メヒカリ、ニギスなど水産物など多くの特産品があります。地産地消をすすめることで、新鮮・安全な食材を食べることだけでなく、生産者と消費者の近い関係作りや、地域の郷土料理の継承もされていきます。また、輸送距離が短くなることで環境負荷の軽減にもなります。



蒲郡メヒカリのキャラクター びか丸くん

たべたくんと食育を進めよう

食育の推進に向けて、さまざまなイベントを行っています。

農林水産まつり&食育フェスタ

毎年2月に行われる農林水産まつりでは蒲郡の特産が一堂にそろいます。同時開催の食育フェスタでは、食に関するクイズなどを行い、ひとつの会場で楽しみながら食育について学ぶことができます。

親子魚料理教室

地元の漁港に水揚げされる身近な魚介類をおいしく食べようと、料理教室を開催しています。



僕と一緒に、できることからやってみよう！

