

第3次蒲郡市食育推進計画

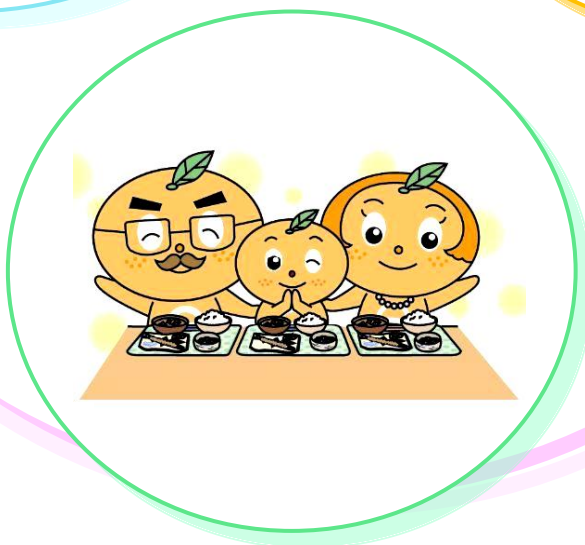


蒲郡市食育推進計画
マスコットキャラクター

たべたくん

たべたくんの食育プラン

食に感謝！ 食で交流！
～蒲郡をたべて元気になろう～



食育とは

- 「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」
- 「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、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（食育基本法より）

計画策定の趣旨



本市では、市民への食育の大切さの啓発に取り組むとともに、食育に関する正しい知識をもとに、一人ひとりが実践していけるよう計画を見直しました。

「第3次蒲郡市食育推進計画」の期間は2018年度から2022年度までの5年間とし、本計画に基づいて本市の特色を活かした食育の取り組みを推進していきます。



計画・施策の体系図



3次計画では「食に感謝！食で交流！～蒲郡をたべて元気になろう～」を基本理念に掲げ、市民一人ひとりに取り組んでもらえるよう施策を提案します。



食育推進のための取り組み



〔取り組み1〕

朝ごはんを食べる運動の推進と、朝ごはんの効果を周知します。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんでは3つの目覚ましスイッチ ON！



1

- ① 脳のスイッチ…主食（ごはん・パンなど）
■ エネルギー補給で、頭がスッキリ♪
- ② 体のスイッチ…主菜（肉・魚・卵など）
■ 体温が上がり活発に動けるようになる♪
- ③ おなかのスイッチ…副菜（野菜・くだものなど）
■ 胃腸が刺激をうけて、お腹の調子が整う♪



朝ごはんを毎日食べることにより、体を目覚めさせてくれる3つのスイッチが入り、体と生活リズムが整います。
朝ごはんでは1日を元気にスタート！

〔取り組み2〕

「食育の日」を多くの市民に知ってもらうことで、食について考える機会を増やします。

食育の日に共食しよう

- ◆ 毎月19日は「食育の日」
- ◆ 大切な家族や友人と一緒に食事をしてコミュニケーションをとろう！！



毎月19日は「おうちでごはんの日」

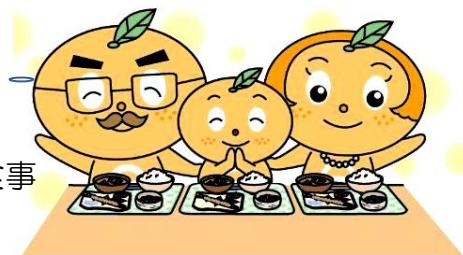
2

「こ食」に注意！

- ※ 孤食・・・一人で孤独な食事
- ※ 個食・・・家族バラバラの献立の食事
- ※ 小(少)食・・・食欲がなく少しの量の食事

◇ほかに粉食、固食、濃食など

★食事は、大切なコミュニケーションの場！



※ 国では、毎月19日を「食育の日」、毎年6月を「食育月間」と定めています。

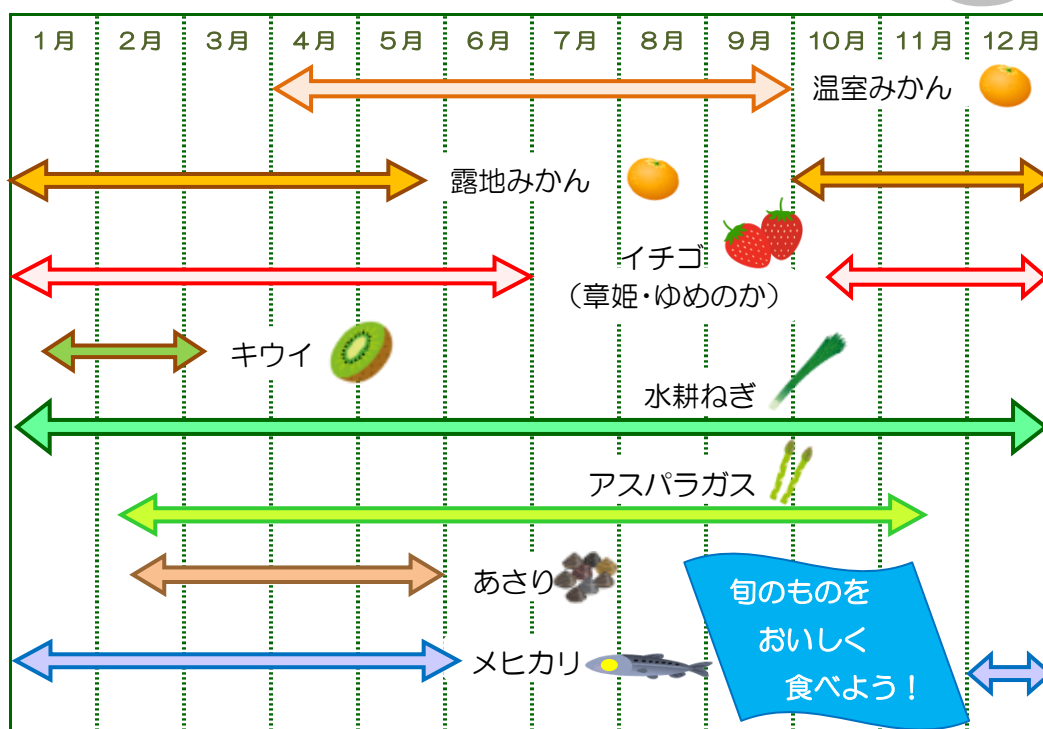
〔 取り組み 3 〕

蒲郡産を始め愛知県産の農水産物の利用を推進することにより食を通じて地域を学び、生産者・流通事業者等へ感謝の念を持ち、生産者の顔の見える安心感を得ることのできる地産地消への理解を促し、おいしく栄養のある地元食材の一層の利用増進を図ります。

地元食材を知ろう

蒲郡の地元食材カレンダー

3



※ほかにマイクロトマト、食用ホオズキ、アカザエビ、ニギスなど

〔 取り組み 4 〕

食育は、「食べる力＝生きる力」を育みます。市民が食育を身近に感じ、食に関する様々なことを学んでいけるよう食に関するイベントや生涯学習の機会充実に取り組みます。

食育のイベントを楽しもう

4

- ◆ 蒲郡の農水産物が集まり食育のことも学べる
農林水産まつり＆食育フェスタに参加しよう！

※毎年1月下旬～2月中旬で開催

- ◆ 様々な農業体験・地場産の料理教室等を企画します。
参加者を広報やチラシなどで募集します！



〔 食育関連イベント
情報はこちら 〕