



元気いっぱい給食を食べる大浦保育園の園児たち

「食」の大切さ学び 健康やかな暮らしを

町では、食育基本法に基づいて、「山田町食育推進プラン」を策定しました。「町民一人ひとりが、山田の食の恵みを大切に『健康・文化・伝統』など健全な食生活の推進を目指す」を基本理念に3つの基本目標を掲げ、食育の推進施策を総合的に進めていきます。計画期間は平成20年度から24年度までの5年間。ここでは、新たに始まった同計画の概要を紹介します。

「山田町食育推進プラン」は、平成17年に施行された食育基本法に基づき、国や県の食育推進基本計画や第8次山田町総合発展計画との整合性を図りながら、本町の食育を具体的に推進していくための行動指針です。同プランの策定に当たっては、食生活や食に関する意識を調査するアンケートを実施。その結果を基に山田町婦人団体協議会やPTA、町食生活改善推進員、子育て支援ボランティアなど17人からなる委員で構成される「山田町食育推進計画策定委員会」（野田和子委員長）で計3回の審議を経て、同プランが実施

薄れゆく「食」への意識

人が生きていく上で欠かせない「食」。わたしたちが食を食べていく上で、豊かな知識を身に付け文化を築いてきました。しかし、社会情勢が大きく変化していく中で、価値観が多様化し、食生活やそれを取り巻く環境も変化。また、忙しい生活を送る中で、毎日の食の大切さに対する意識が希薄になってきており、規則正しい食事や栄養のバランスがとれた食事、家族が食卓を囲んだ楽しい食事などが、薄れつつあります。

3つの目標掲げて推進

昨年度町内の小・中学生、高校生を対象に実施した食生活に関するアンケート調査によると、「二人で食事を食べている」や「朝食を食べないことがある」と答えた子供の割合は増加傾向にあり、健全な食生活を送って

◆食育って何？

国民一人一人が健全な食生活を送ることができるよう、食に関する知識と食を自分で正しく選択する判断力を育てるための取り組みのこと。食育は単純に食生活を改善するだけではなく、食を理解し、感謝する心を育てる、郷土料理など伝統ある食文化を伝えていく、地域の特性を生かす——ことなどが求められています。また、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、普及啓発が行われています。

食育を推進するための取り組み

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の望ましい生活習慣を身に付ける
- ・1日3食きちんと食べる習慣を身に付ける
- ・食前食後のあいさつやはしの持ち方など、食事マナーを指導する
- ・家族みんなで会話をしながら食事する
- ・食事の準備や後片付けを子供と一緒にすることで、食に接する環境をつくる
- ・伝統行事を通じ、昔ながらの行事食を伝える
- ・適切な食事の量と適度な運動を心掛ける

- ・食育出前講座や各種イベントの実施
- ・児童生徒や保護者など対象者に応じた食育教室や栄養相談の実施
- ・地場産物を利用した郷土料理のレシピ集作成や料理講習会の実施
- ・ホームページや広報を活用した食育のPR
- ・生産者と消費者の交流の場を提供する
- ・食生活改善推進員を養成し、推進員と連携して各種イベントを実施する
- ・内臓脂肪型症候群や食事バランスガイドの知識を普及させる

- ・旬の食材を活用した郷土料理や行事食の普及に努める
- ・生産現場を紹介し、どんな食材が作られているかを消費者や子供たちに知ってもらう
- ・安全で安心な地場産物の消費に努める
- ・農林漁業を体験するグリーン（ブルー）ツーリズム活動を推進する
- ・各種料理教室を開催し、食と栄養に関する普及啓発を行う
- ・そのほか、各団体ごとに創意工夫を凝らしたイベントや講演会などを実施する

- ・弁当を作ってくれる保護者への感謝の気持ちを育てる
- ・食事マナーやバランスの良い食べ方を指導する
- ・地場産物を活用した食育講座や実習指導を通じ、食に関する学習指導を行う
- ・地域と連携し、食物の育成から収穫、調理などを通じて収穫の喜びや食物への関心を持たせる
- ・家庭と連携し、望ましい生活リズムをつくるための栄養指導などを行う
- ・保育園などで郷土料理を取り入れた献立づくりを推進する

「食の安全」の講演会 盛岡市で開催されます

岩手県保険医協会では、「食の安全」に関する講演会を開催します。参加費は無料ですので、どうぞご来場ください。

- ▷日時 6月8日(日) 午後3時～5時
- ▷場所 ホテルルイズ3階(盛岡市)
- ▷内容 講演「輸入食品から見直す食生活『それでも食べますか?』」講師・石黒昌孝さん(農民運動全国連合会食品分析センター所長)
- ▷問い合わせ 岩手県保険医協会(☎019-651-7341) へどうぞ。

なるべく避けたい 6つの「こ食」とは

何かと忙しい現代の食生活において、6つの「こ食」が問題とされています。家庭での

食生活の乱れは必要な栄養素が十分に取れないばかりでなく、コミュニケーション不足によりお子さんの社会性や協調性が十分に育たない可能性もあるといわれています。皆さんのお宅では、「こ食」になっていませんか？

- ◆気を付けよう6つの「こ食」
- ①家族がいない食卓で一人で食べる「孤食」
- ②家族が別々なものを食べる「個食」
- ③好きなものしか食べない「固食」
- ④食が細く食べる量が少ない「小食」
- ⑤パンなど小麦粉を使った主食を好んで食べる「粉食」
- ⑥味が濃い食品を好んで食べる「濃食」

るとはいえない状況にあります。また、40歳以上を対象に行っている循環器検診では、およそ4割の人が肥満の傾向にあり、食生活の見直しが求められています。このようなことから、同プランでは「町民一人ひとりが、山田の食の恵みを大切に『健康・文化・伝統』など健全な食生活の推進を目指す」を基本理念に掲げ、規則正しい食習慣の確立▽食文化の普及・伝承▽感謝の心の育成——の3項目を基本目標に設定。具体的な取り組みとして家庭や教育機関、地域、行政の4者がそれぞれの立場から実践する活動内容や目標数値などを定めています。

また、毎月19日の「食育の日」を「やまだまち旬を味わう日」と定め、食育に関するイベントなどの実施を計画しています。

「食育」で健康な暮らしを

わたしたちが生きていく上で「食」は必要不可欠であり、健全な食生活や食文化を身に付ける「食育」は全国的に重要な課題となっています。いつまでも健康で生き生きとした暮らしを送るため、皆さんも家庭や地域で「食育」に取り組ましましょう。

◆問い合わせ 役場保健福祉課 健康づくり担当(☎82-3111内線161) へどうぞ。