

子どもも大人も きちんと朝ごはん

第2次北上市食育推進計画策定

食事は、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。市は、市民一人一人が食育を自分や家族の問題として捉え、健康な体と心豊かな生活を送ることができよう、栄養バランスのとれた朝食をとることを中心に第2次北上市食育推進計画を策定しました。

知っていますか「食育」

皆さんは「食育」という言葉をご存知ですか。さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのとれた「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることをいいます。

健康的な食のあり方を考えることは、子どもはもちろん大人にとってもとても大切なことです。

北上市の食の現状

市は、平成23年に第1次北上市食育推進計画(計画期間

23～27年度)を策定し、食育を推進してきました。昨年度食育をめぐる現状と課題を整理しながら第1次計画を検証した結果「毎日朝食を取る人の割合が減少している」ことなどが浮かび上がってきました(左ページグラフ)。

これからの食育に向けて

このような現状の解決に向け29年3月に第2次北上市食育推進計画(計画期間29～33年度)を策定しました。計画では、食事から健康がつけられることを市民一人一人が意識していくこと、親子で食事

実践スローガン「子どもも大人もきちんと朝ごはん！
学力アップ、能率アップにつなげよう」

第2次北上市食育推進計画

基本理念 食事から笑顔あふれるまち きたかみ

基本目標

- ① バランスのとれた食事で健康になる
- ② 親子で食事の大切さに気付いて食卓に活かす
- ③ 地産地消で心豊かに暮らす

基本施策

- (1)主食・主菜・副菜をそろえて食事をする取り組み
- (2)減塩を進める取り組み
- (3)自分の食事に関心を持つ取り組み

- (1)きちんとした朝ごはんを食べるための取り組み
- (2)家庭での食育を支える取り組み
- (3)肥満や虫歯が減少する取り組み

- (1)北上の恵み、岩手の恵みを味わう取り組み
- (2)郷土食を伝承する取り組み

主な取り組み

出前講座(食育)

食育の出前講座で、郷土食のがんばり作りを学ぶ黒沢尻15区青い鳥子供会の児童たち



生産者との給食交流会

生産者から食材の説明を受け、生産者と一緒に給食を食べる南小学校2年2組の児童たち



食育まつり



1日に必要な野菜の量を当てる野菜計量(左)、おもちゃのお弁当を詰める子どもたち(上)

みそ汁クッキング



「だし」の味見をする鳩岡崎保育園児(左)、にぼしの頭と腸を取る口内保育園児(上)

食事指導講習会



各地区などで食事指導を行い減塩メニューなどを紹介する食生活改善推進員(右)

皆さんの健康づくりの担い手として活動しています

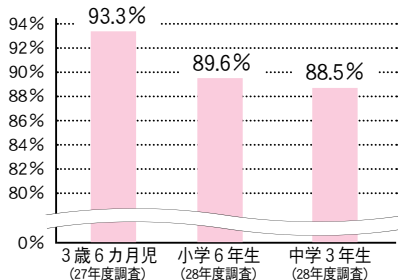
私たち北上市食生活改善推進員協議会は、健康づくりの担い手として活動しているボランティア団体です。「食育」を知ってもらうため、食に関する出前講座や小・中学校で郷土食の調理実習指導、食育まつりでの野菜計量などを実施しています。



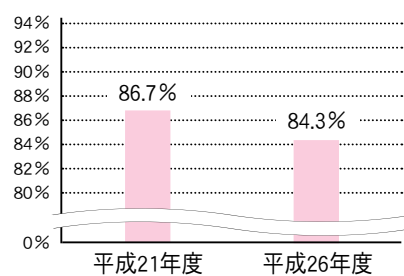
北上市食生活改善推進員協議会
会長 阿部 三津恵 さん

「食べる」ことは、体にとって一番大切なことです。健康な生活を送ることが出来るように、いろいろなものをまんべんなく食べて欲しいです。

朝食をほぼ毎日取る人の割合
(北上市・子ども)



朝食をほぼ毎日取る人の割合の変化
(北上市・大人)



北上市の食育の取り組み

市は、食育を推進するため、生産者や教育・農政の関係者、健康づくりのボランティアなどたくさんの皆さんとの協働で、さまざまな取り組みを行っています。取り組みの内容は多岐にわたり、食による健康づくりの大切さを伝える「食育まつり」、減塩を推進する「食事指導講習会」「みそ汁クッキング」、地産地消を推進する「生産者との給食交流

の大切さに気付き家庭での食育を実践していくこと、また市や県内の豊富な食材や食文化を生かしながら、地産地消を推進して、心豊かに暮らすことを目標に、施策を展開していきます。

「会」、郷土食を伝承する「出前講座食育」などです。また、市は、朝食の大切さについて考える機会になるよう「朝食レシピコンテスト」を開催します。ぜひ、気軽にご応募ください。

主食・主菜・副菜で毎日きちんと朝ごはん

朝食は一日を始めるためのエネルギーになります。朝食を取ることで、勉強やスポーツ、仕事の能率が上がるという報告もあります。また、おにぎりやパンなどの主食だけの朝食よりも、主菜や副菜を組み合わせた食事を取ることによって、更に能率が上がることも分かってきました。家族みんなで食卓を囲み、会話を楽しみながら、バランスの良い朝食を取りましょう。



問い合わせ
健康増進課 ☎72-8295

— 主食・主菜・副菜とは —

主食…ごはん、パン、餅、麺類など
炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります



主菜…魚、肉、卵、豆腐、納豆などの料理
たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液を作るものになります



副菜…野菜、きのこ、イモ、海藻などの料理
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを含み、体の調子を整える働きをします



その他…牛乳・乳製品、果物、汁物
他の足りない栄養を補います。汁物は具たくさんにして一日に1~2杯にしましょう



何かと忙しい毎日。

ちゃちゃっと!

「簡単で」「時間をかけず」「朝食を食べる」
ことができるレシピを募集!

パパッと!

簡単朝食レシピコンテスト

- 募集部門 単品部門…簡単に作ることができる一品料理
簡単バランス部門…主食・主菜・副菜を組み合わせ、簡単に作ることができるセットメニュー
- 賞・表彰 部門ごとに①最優秀賞1点②優秀賞2点③奨励賞10点
副賞…①5千円②3千円③500円の商品券または図書カード
- 募集期間 2月23日(金・必着)まで
- 応募資格 市民または北上市に通勤・通学している、小学生以上の人
※グループや親子、家族での応募も可
- 応募方法 応募用紙に記入し、市健康管理センター・江釣子保健センター・和賀庁舎に備え付けている応募箱に投函するか、郵送(〒024-8501住所記載不要 市健康管理センター宛)またはファクス(65-6039)で同センターへ。応募用紙は、上記応募箱設置場所および各地区の交流センターに置いているほか、市のホームページからダウンロードできます