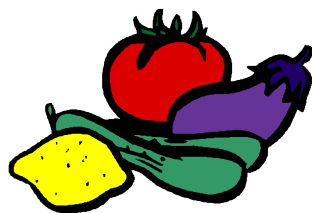


市民みんなで取り組もう

美唄市食育推進計画



北海道美唄市

はじめに



食は、私たちが心身共に健康で生き生きと暮らしていくために、絶対に欠かすことのできない最も基本となるものです。人は食を通し、生命を維持するだけでなく、人格の形成にも影響を与え、心豊かな人間性を育んでいます。

しかし、近年、毎日の忙しい生活の中で、食の大切さを忘れがちになり社会の発展とともに食生活の多様化が進み、主食であるお米や野菜の消費量が減り、かわって肉類や油脂類の消費量が増加するなど、食生活の変化に伴い栄養バランスが偏るようになってきました。また、不規則な食生活や肥満、過度のやせ志向、生活習慣病の増加、さらには輸入食品の安全問題や食品偽装表示の問題などが大きく表面化するなど、私たちの食の安全・安心に対する不安も高まっています。

こうしたことから、私たち自身が自らの健康を保ち、安全な食を選択していくためには、食に対する関心を高め、食への正しい知識を身につけ、バランスのとれた食生活を心がけていく必要があります。

国は、平成17年7月に、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食育を国民運動として推進していくため「食育基本法」を施行し、平成18年3月には、国及び地方公共団体をはじめ、関係者が創意と工夫をこらしつつ、食育を国民運動として展開することにより、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指すことを目的とした「食育推進基本計画」を策定しました。

本市においても、市民一人ひとりの健康を守り、豊かな生活を享受していくためには、食に関する正しい知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活が実践できるよう、食育を推進したいと考えています。特に農業が基幹産業である本市においては、こうした特質を生かした中で、市民や市民団体、生産者、農業団体、消費者団体、まちづくり団体、そして行政などの様々な団体・機関が一緒になって、食育を広く市民運動として取り組んで参りたいと考えています。

食育の推進に対し、市民の皆さんの益々のご支援とご協力をよろしくお願い致します。

平成22年 6月 1日

美唄市長 桜井 道夫

目 次

第1章 計画策定にあたって

1 計画の趣旨.....	1 頁
2 食育の定義.....	2 頁
3 計画の位置づけ.....	2 頁
4 計画の期間.....	3 頁
5 計画の推進体制.....	3 頁

第2章 食を取り巻く現状と課題

1 食生活の変化.....	4 頁
2 食生活の乱れと健康への影響.....	6 頁
3 食と地域の取り組み（地産地消と農業体験）.....	9 頁
4 地域が育む食文化.....	14 頁
5 食育への関心の高まり.....	15 頁

第3章 食育推進のための目標と施策

1 食育の基本目標.....	18 頁
2 美唄市の食育推進体系.....	19 頁
3 食育推進のための4つの目標.....	21 頁
食と健康を考えよう！.....	21 頁
(1) 1日3食の食事のリズムをもつ.....	21 頁
(2) 家族や仲間と楽しい食事をする.....	22 頁
(3) 食べ残しや好き嫌いをなくし、栄養バランスの良い食事をする.....	23 頁
<資料 食事バランスガイドについて>.....	24 頁
(4) 家庭やふるさとの料理の味を受け継いでいく.....	25 頁
食の体験から感謝の心を育てよう！.....	26 頁
(1) 農業体験などから食のできる過程を学ぶ.....	26 頁
(2) 調理体験などから食の大切さを学ぶ.....	27 頁
(3) 生産者や食育活動に携わる人の知恵と知識を活かすなど、 食に対する関心を高める.....	28 頁
地域の教育力 - 「地域に根ざし、暮らしに学ぶ」ということ.....	29 頁
<解説 グリーン・ルネサンス推進事業>.....	30 頁
食の恵みで人と人をつなげよう！.....	32 頁
(1) 地元でとれた新鮮でおいしい農産物や加工品などを食べる.....	32 頁

(2) 四季折々の食の恵みで、交流の輪を広げる.....	3 3 頁
食の安全・安心の種を播こう！.....	3 4 頁
(1) 食の安全に関心をもつ.....	3 4 頁
(2) 安全な食べ物を見分ける目をみがいていく.....	3 5 頁
(3) 安全・安心な食材を消費者に届けていく.....	3 5 頁
第 5 章 目標値.....	3 6 頁
資料	
1 美唄市食育推進計画策定市民検討委員会での協議内容	
(1) 市民検討委員会の検討事項等について（別紙 1）.....	3 8 頁
(2) グループ討議で話し合う内容（別紙 2）.....	3 9 頁
(2) 市民検討委員会の主な意見（別紙 3）.....	4 0 頁
2 美唄市食育推進計画策定市民検討委員会の経過（別紙 4）.....	4 8 頁
3 美唄市食育推進計画策定市民検討委員会委員名簿（別紙 5）.....	4 9 頁
4 美唄市食育推進計画策定市民検討委員会設置要綱（別紙 6）.....	5 0 頁
5 用語解説（別紙 7）.....	5 1 頁

本文中の「*印」のある語句は、51頁からの用語解説の中で、五十音順に説明しています。