

## 佐渡地域食育推進ネットワーク会議で出された意見

- ・小さい頃からの意識づけ、親(家族)の意識を高めることが大事だよね。
- ・保育園から食の大切さを伝えるが、成長とともに関心が薄くなるよね。
- ・どの世代も間食する習慣があり、肥満が多いし、運動不足も多いよね。
- ・子供の頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎づくりをすることを大切にしたいよね。
- ・まずは早寝をする習慣を小学生の頃から定着させたいね。(早起きして朝ごはんを食べる)
- ・高校生へも食のアピールが必要だよね。
- ・食を通して家族や地域が繋がるといいよね。

朝日を浴びて1日を元気にスタートしてほしいね。

みんなで楽しく食事をしたいね。

核家族が増え、地域のつながりがなくなってきたね。

いただきますやごちそうさまのあいさつが自然にできるといいね。

家に集まってお茶を飲んだりする機会に、お菓子や果物から糖分を摂ることが多くなっているね。

食事は、バランスと量が大切です。



# 第2次 佐渡市 食育推進計画 概要版

## 食育ってなに？

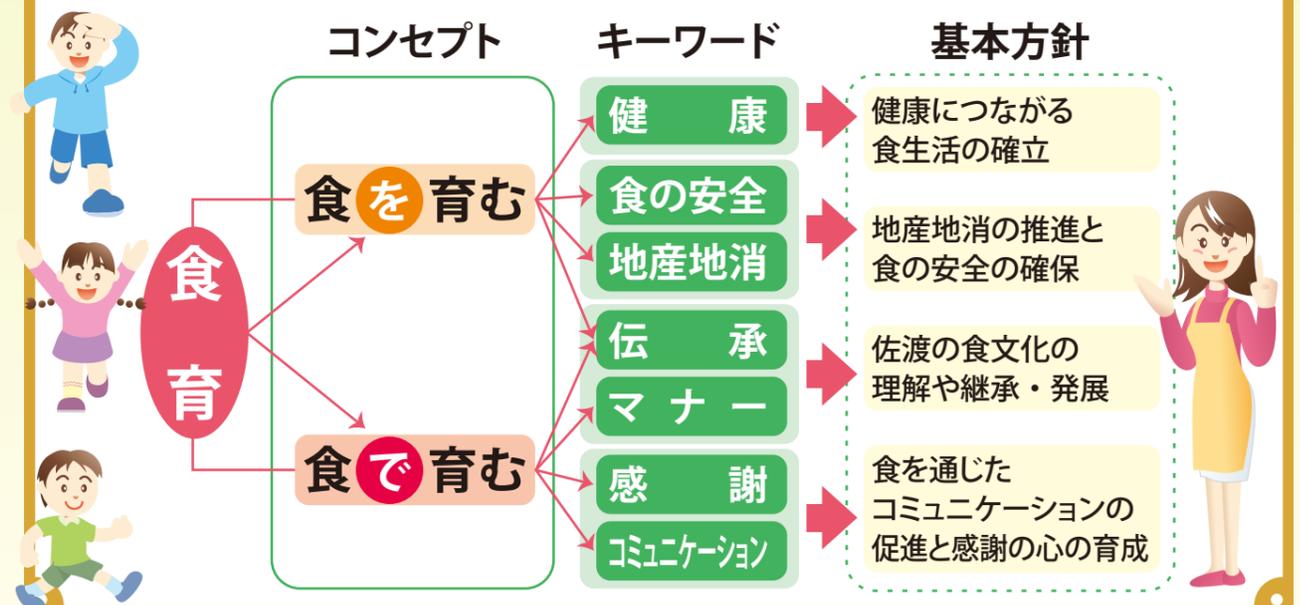
「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。  
食育基本法より



## あなたのこころと体は 食べたものでできている ～おいしいが循環する佐渡～

食事は空腹を満たすだけのものではなく、健康なこころと体をつくるものです。いつまでも自分らしく健康でいきいきと元気に生活するために、世代を超えたつながりの中で「食への感謝」「郷土の良さ」「命の愛おしさ」「人への思い」を育むことが大切です。「食」を通じて佐渡がますます元気になれるようみんなで取り組みましょう。

## 佐渡市では食を育むことから キーワードと基本方針を次のように整理してみました





# 目標に向けて「取り組むこと」



## 健康につながる食生活の確立

### 育ち盛り世代 おおむね 0～18歳

**目標** 子どもの頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎をつくる

◎早寝・早起き・朝ごはんで健康的な食習慣を身につける

- 市民**
- ・早寝、早起きで生活リズムを整えます。
  - ・朝食の大切さを理解し、毎日朝食を食べます。
  - ・親子で一緒に料理をします。
  - ・親が正しい食習慣を意識し、子どもに伝えます。
- 行政**
- ・健康診査や教室で適切な生活習慣や食事を啓発します。
  - ・園や学校などでの食育教室を充実させます。
  - ・講演会や料理教室で食の大切さを伝えます。
  - ・食育川柳を通じて食の意識を啓発します。
- 関係機関**
- ・健康推進員が料理教室や紙芝居で食の大切さを伝えます。
  - ・しまびと元気応援団の子育てグループが親子クッキングを開催します。

### 働き盛り世代 おおむね 19～64歳

**目標** 自分や家族の健康を考えた食生活を送る

◎自分に合った食生活を実践して健康管理をする

- 市民**
- ・自分の健康状態を知り、バランス良く食べます。
  - ・食に関する情報を得ます。
  - ・料理の作り方や工夫を家族などに伝えます。
  - ・積極的に料理教室に参加します。
  - ・自分で料理を作る機会を増やします。
- 行政**
- ・適正カロリーやバランス食など適切な食習慣を啓発します。
  - ・生活習慣病予防の生活を自ら考えるきっかけを作ります。
  - ・タイムリーな情報提供をします。
- 関係機関**
- ・健康推進員などが料理教室を開催し、減塩やバランスを普及します。



### 活躍盛り世代 65歳以上

**目標** 健康で豊かな食生活を送る

◎自分に合った食生活を実践して健康管理をする

- 市民**
- ・健康を意識し、1日3食きちんと摂ります。
  - ・食に関する情報を得ます。
  - ・料理の作り方や工夫を家族や地域に伝えます。
  - ・集まりの場に参加し、仲間と食事する機会を増やします。
- 行政**
- ・高齢者の集まりの場で、適正なエネルギー量などの健康教育や調理実習をします。
  - ・生活習慣病予防のための教室を開催します。
  - ・食育川柳を通じて食への意識を啓発します。
- 関係機関**
- ・健康推進員などが料理教室を開催し、郷土料理を伝えます。



## 地産地消と食の安全の確保

**目標** 地場産物のおいしさを知り、身近に感じる

◎地場産の消費を推進することで食材本来のおいしさを実感し、食に対する関心を持つ

- 市民**
- ・地域の直売所を利用します。
  - ・地元で採れた旬の物を調理して食べます。
  - ・子どもたちは、農業や漁業の体験をします。
  - ・仲間をつくり、料理を学びます。
  - ・親子で自給自足を体験します。
- 行政**
- ・広報誌で地場産食材を使ったメニューを紹介します。
  - ・地産地消の大切さを伝えます。
  - ・地場産食材を使った料理教室を開催します。
  - ・安心して安全な給食を作ります。
- 関係機関**
- ・地域行事や料理教室などで、地域で採れたものを使用します。
  - ・ホテルや旅館などでも地場産食材を使用した料理を提供します。

## 佐渡の食文化の理解や継承・発展

**目標** 佐渡の食文化を知り伝える

◎食文化を体験し、食や郷土への関心を持つ

- 市民**
- ・家庭の食事に郷土料理をとり入れます。
  - ・家庭で年長者が子どもや若者に郷土料理を教えます。
  - ・家族一緒に食事を通し、年長者が子どもや若者にマナーを教えます。
- 行政**
- ・給食の献立や行事に郷土料理をとり入れます。
  - ・地域の行事と料理などのレシピを配布し周知します。
  - ・郷土料理の教室を開催します。
  - ・世代間交流で郷土料理を伝える場を設けます。
  - ・「さど食育人材講師バンク」を充実させます。
- 関係機関**
- ・地域の集まりで郷土料理を作ります。
  - ・健康推進員などが郷土料理教室を開催します。
  - ・ホテルや旅館などでも郷土料理を提供します。
  - ・健康推進員が、さど食育かるたを普及します。
  - ・季節に合わせて昔ながらの地域行事を行います。

## 食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成

**目標** 食を通じて家族や地域をつなぐ

◎家族や仲間が揃って、楽しく食事を摂る

- 市民**
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の意味を知り、あいさつの習慣をつけます。
  - ・子どもに、買い物・献立・調理・片づけなどの体験をさせます。
  - ・食事中はテレビやスマホをやめて、会話をします。
  - ・食事づくりや後片付けなどの手伝いを通し、家族の会話を持ちます。
- 行政**
- ・園や学校で一貫した指導ができるしくみを作ります。
  - ・親子料理教室や対象者別（若い人向けなど）の料理教室を行います。
  - ・園、学校で農作業の体験をする機会を作ります。
- 関係機関**
- ・自治会で地域のみんなど食事会をします。
  - ・世代間交流を通して、若い世代に作法やその意味を伝えます。