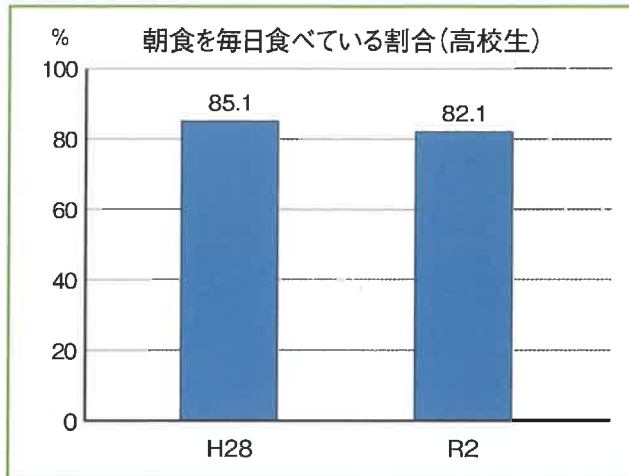
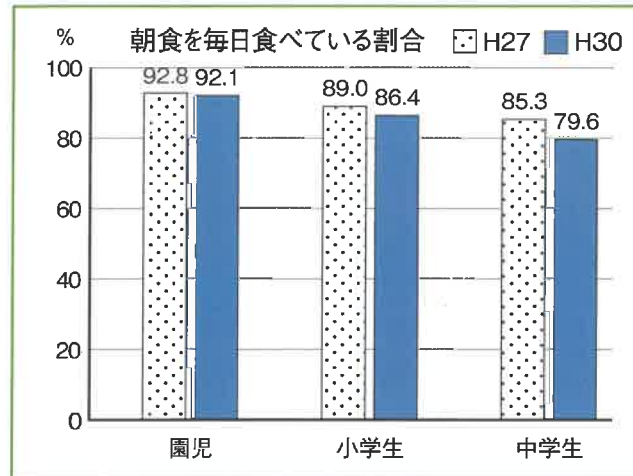
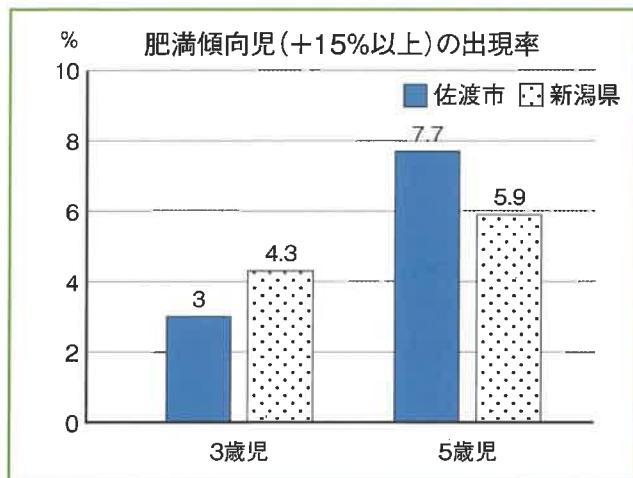


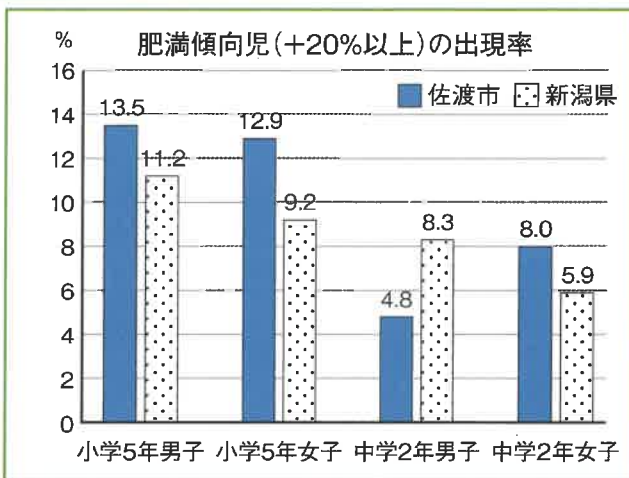
市の現状



朝食を毎日食べる割合は、どの世代も低くなりました。



【H30新潟県小児肥満等発育調査】



【H30全国体力・運動能力、運動習慣等調査】

3歳児の肥満の割合は減少しましたが、5歳児は県平均よりも高い状況です。

肥満傾向児の割合は、中学2年男子を除いて県平均よりも高い状況です。

健康づくり
懇談会での声

朝ごはんをしっかり食べる習慣を小さい頃から身につけることが大事だね。
またどういう効果があるか、伝えることも必要だね。

低栄養予防する上で、たんぱく質をしっかり食べよう。

働き盛り世代では、職場で健康について考えられるといいな。

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～

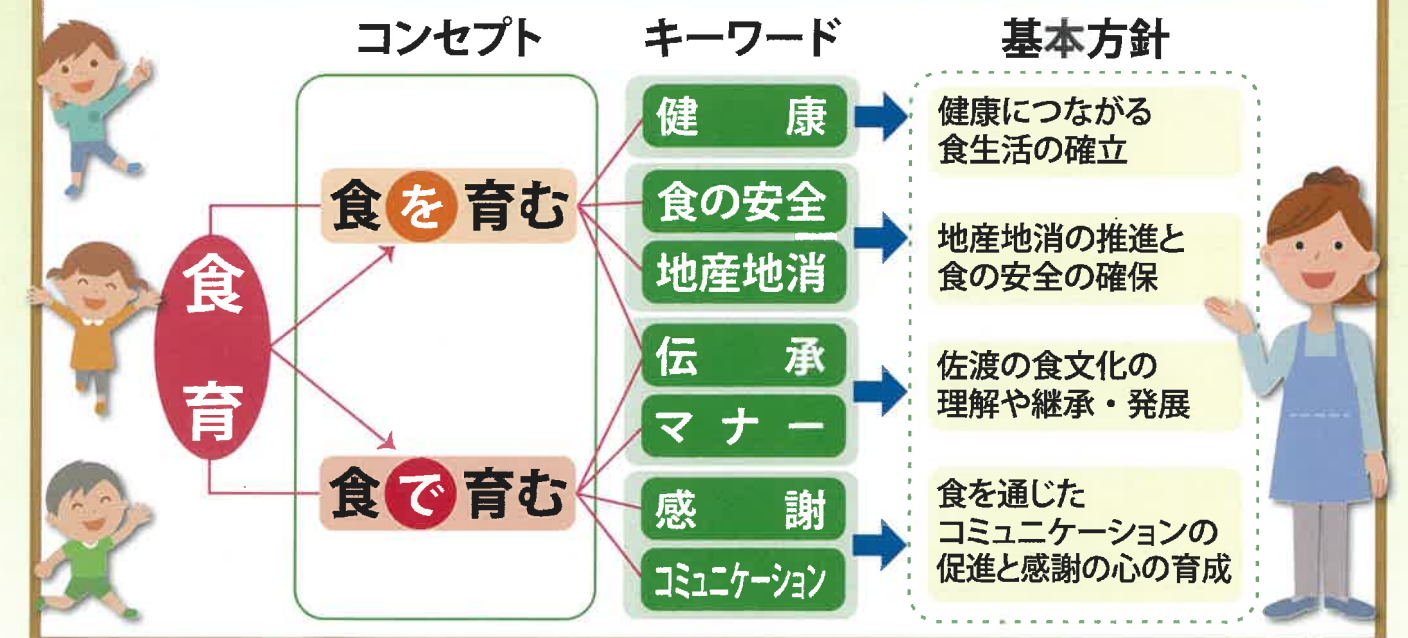
第2次

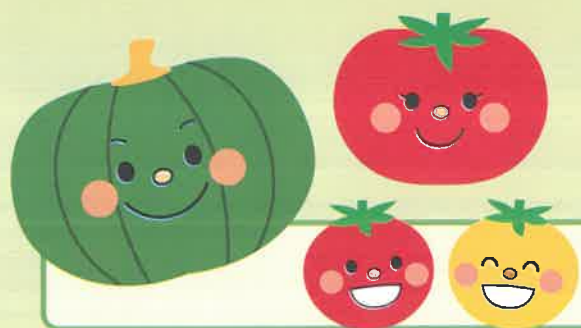
佐渡市食育推進計画

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」を育むため、「食」を通じて佐渡がますます元気になるようみんなで取り組みましょう。

(改定)
概要版

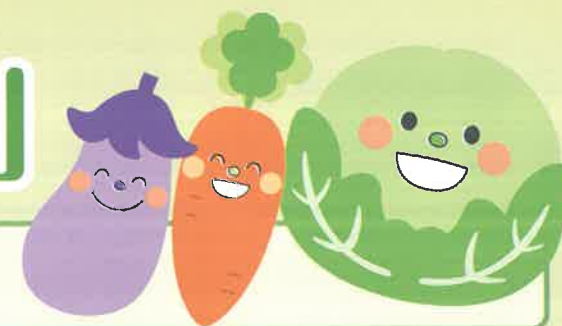
佐渡市では食育を育むことから キーワードと基本方針を次のように整理してみました





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る。
・朝食の大切さを理解し、毎日食べる。
・親子で一緒に料理をする。

行 政 ・健康診査や教室で、適切な生活習慣や食事を啓発し、食の大切さを伝える。
・保育園や幼稚園、学校での食育教室を充実させる。
・各課の栄養士が課題を共有し、連携して指導を行う。

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る。
・各種団体が料理教室を開催する。



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、健康管理をする

市 民 ・自分の健康状態を知り、バランス良く食べる。
・食に関する情報を得る。
・料理の作り方や工夫などを家族や地域に伝える。
・積極的に料理教室に参加する。
・自分で料理を作る機会を増やす。

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する。
・生活習慣病予防のための教室を開催する。

関係機関 ・健康推進員などが料理教室を開催し、減塩やバランスについて普及する。



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、健康管理をする

市 民 ・健康を意識し、1日3食きちんととる。
・食に関する情報を得る。
・料理の作り方や工夫などを家族や地域に伝える。
・集まりの場に参加し、仲間と食事する機会を増やす。

行 政 ・適正なエネルギー量や食品と食べ方について啓発する。
・生活習慣病予防と併せて、低栄養予防の教室を開催する。

関係機関 ・健康推進員が、健康学習会で低栄養予防のレシピを伝える。
・健康推進員が料理教室などで、郷土料理を伝える。
・高齢者の食支援事業を協力して行う。



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し、食材本来のおいしさを実感し、食に関心を持つ

市 民 ・地域の直売所を利用する。
・地元で採れた旬の物を調理して食べる。
・子どもたちが、農業や漁業の体験をする。
・仲間をつくり、料理を学ぶ。

行 政 ・地場産食材を使ったメニューを紹介する。
・地産地消の大切さを伝える。
・地場産食材を使った料理教室を開催する。
・安全で安心な給食を作る。
・地産地消の推進を関係課と連携して進める。

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する。
・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する。



佐渡の食文化の理解・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取り入れる。
・家庭で年長者が子どもや若者に郷土料理を教える。
・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る。

行 政 ・給食の献立や行事に郷土料理を取り入れる。
・地域の行事と料理などのレシピを配布し周知する。
・世代間交流で郷土料理を伝える場を設ける。
・保育園や幼稚園、学校で給食時間や給食だよりを利用して、食事のマナーを指導する。

関係機関 ・地域の集まりで郷土料理を作る。
・健康推進員が『さどごはん』を活用し、郷土料理教室を開催する。
・ホテルや旅館などで郷土料理を提供する。
・健康推進員が、さど食育かるたを普及する。
・季節に合わせて昔ながらの地域行事を行う。



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げる

◎家族や仲間が揃って、楽しく食事をする

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る。
・子どもに、買い物・献立・調理・片づけなどの体験をさせる。
・食事中はテレビやスマホをやめて、会話を楽しむ。
・食事づくりや後片付けなどの手伝いを通し、家族の会話を待つ。

行 政 ・保育園や幼稚園、学校で一貫した指導ができるしくみを作る。
・親子料理教室など体験できる機会を設ける。
・保育園や幼稚園、学校で農作業の体験をする機会を作る。

関係機関 ・自治会で地域のみんなと食事会をする。
・世代間交流を通して、若い世代に作法やその意味を伝える。

