

食育推進のための基本方針

- (1) 「食育」についての理解の推進
- (2) 食の安全・安心の推進
- (3) 地産地消で豊かな食生活
- (4) 楽しく食べ元気な老後



留萌市  
**食育推進計画**

「健康なまち留萌」をめざして

H 20 年度 - H 24 年度

毎月 19日 「食育の日」

毎年 6月 「食育月間」

食は、命の源であり、私たちを育み、生きていく上での活動を支える基礎となるものです。健全な食生活は、心身の健康の増進と豊かな人間性をつちかう大きな役割を担っています。全ての市民が生涯にわたって健康で豊かな生活を送ることができることを願い、留萌市食育推進計画」を策定いたしました。

**食**

をめぐる現代社会は、生活スタイルの多様化による個食化など、家族と楽しく食事をする機会が少なくなっています。

さらに、「食事」の不規則化、「食」の海外への依存率の増大、「食」の安全に関する意識の高まり、親から子へ、子から孫へと受け継がれてきた郷土料理等の食文化が消えつつあるなど、近年大きく変化しています。

**年代別に求めている「食」とは**

「乳・幼児期」

最も成長が著しいこの時は、生涯にわたって健康的な生活習慣を身につけるために、家庭を中心とし、バランスのとれた食生活によって食べるこ

との心地よさや食べたいものを増やすなど食の基礎をつくるのが大切です。

「学齢期」

学齢期は、体力・運動能力などの成長期であり行動範囲も広がります。

学校、家庭、地域等が連携し、食生活の大切さを学び、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

「青・壮年期」

青・壮年期は、身体の発達がほぼ完了し社会的役割などを自覚するとともに食生活の自己管理が要求される時期です。

この時期の生活が次の中高年期における健康状態に大きく影響をおよぼすことを自覚し、生活習慣や食習慣の改善を図ることが必要です。括

「留萌市の役割」

市は、食育の推進にあたり、国及び道と連携し、食に関する知識の普及、啓発に努め、安全・安心な農水産物の流通を見守り、地産地消を推進します。

また、食に関わる関係機関・各種団体・グループ等と連携を図り、食育を市民一人一人の生涯にわたるテーマとして計画を推進します。

「家庭」「学校」「地域」市の役割分担は

食育に関する年代別課題を具体化するにあたって、家庭、学校、行政等が連携しそれぞれの役割分担のもとに実施することが望まれます。

「家庭の役割」

各家庭が食育について十分理解し、また、ライフスタイルの多様化による個食化を無くすため、できるかぎり家族揃って話しながら楽しく食事をすることが必要です。

「学校の役割」

学校においては、給食に地

「中・高年期」

恰また、家庭を持っている人は、子供たちへの食の基礎知識等を教えるなど家族の健康管理に配慮することが必要です。

中・高年期は、健康についての関心が高まるとともに、生活環境の変化や体力の低下、長年の生活習慣による疾病が徐々に現れてくる時期です。家族や友人、年代にこだわらず周囲とのコミュニケーションをとることが重要です。

また、つちかかった経験、幅広い知識を生かし、郷土料理を次世代へ伝える役割が期待されます。



留萌市経済活性化懇話会が作成した、9月までの「るもい音・食物語カレンダー」を12~13ページに掲載しています。