

留萌市食育推進計画

(H20～24年度)



食をめぐる現状と課題

- ①「食」習慣の変化
単独世帯の増加、生活スタイルの多様ななどによる個食化など、家族と楽しく食事をいう機会が少なくなっています。
- ②「食」の不規則化
栄養の偏りや欠食など食生活の乱れによって肥満や過度のやせすぎ、生活習慣病が増加してきています。
- ③「食」に関する理解や判断力の低下
日常生活の中で食料生産者などの努力や活動を学び実感する機会が少なくなり、食べ残しや食品の廃棄が増加傾向にあります。
- ④「食」の海外への依存度
私たちの食は、その多くを海外に依存していますが、近年、地球温暖化などによる気象変動、バイオ燃料の需要増加や諸外国の動向によって、国際的な食料事情が大きく変動しています。
- ⑤「食」の安全に関する意識の高まり
食の安心・安全に関わる様々な事案の発生によって、食に対する関心が高まっています。
- ⑥「食」の伝統的な文化の喪失
親から子、子から孫へと引き継がれてきた郷土料理などの食文化が消えつつあります。

近年、社会生活の多様化や食習慣・食生活の乱れによる栄養の偏り、肥満ややせすぎ、生活習慣病の増加など、市民の心身への影響が懸念されています。

また、医療費負担の増大など社会的問題の表面化や、地域においては代々受け継がれてきた食文化の衰退も心配されます。

このような中で、留萌市では平成20年3月に「留萌市食育推進計画」を策定し、全ての市民が「食育」を通じて健全な食生活を実践し、生涯にわたる健康で豊かな生活の実現を目指しています。

食育推進のための基本方針

食べ物を通して自然の恵みや生命の尊さを想い、子供の頃から様々な体験や地産地消の実践を通して、留萌市の資源や環境に対する愛着を育むため4つの基本方針を定めました。

- 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

「こけっこ症候群」が子供の間で広がっています。

- ①一人で食べる「孤食」
- ②朝食を抜く「欠食」
- ③家族でバラバラのものを食べる「個食」
- ④決まったものばかり食べる「固食」



基本方針の達成に向けて、10の目標を設定しています。

食育推進目標

目 標	キーポイント	目標達成に向けた取り組み
①食を楽しむ	孤食・個食	家族や仲間とともに食事を楽しむ
②味覚を育てる	固 食	学齢期までの子どもはいろいろな食べものを食べ、豊かな味覚を育む
③食べものと心や体の関係を知る	固食・欠食	食べものの働きや適量を知り、体調に合った食生活を実践する
④体によい食べものを選ぶ知識を身につける	食事バランス	栄養バランスや食品衛生などの知識を身につける
⑤日本型食生活の良さを知る	食 文 化	郷土料理など日本型食生活に親しみ、次世代に継承する
⑥食情報を見分ける知識を身につける	食品品質表示	食品の産地、栄養、添加物及び賞味期限、消費期限などの表示を知る
⑦基本的な調理技術を身につける	料理体験	子どものうちから食事の手伝いや料理実習を経験し、基本的な料理方法と食に関する知識を身につける
⑧食べものの大切さを知り自然の恵みに感謝する	農林漁業体験	体験を通じて地域の自然の恵みを知り、農林水産業の多面的機能を理解する
⑨食べものが作られる過程などを理解する	農林漁業体験	体験を通じて食料の生産から食卓までの過程を理解する
⑩食を通して環境について考える	地産地消・資源循環型社会	食べ残しを減らし、生ごみの再利用など、食と環境について考える

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です。
お子さんの成長やご家族の健康について「食」から考えてみましょう。

