

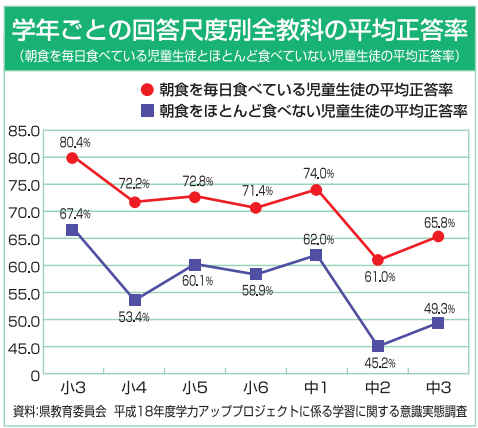


コミュニティ  
いばらき

# 6月は食育月間



「お・い・し・い・な」が、みんなの食育スローガン。  
 食べるもの、食べることを通して、健全な心身をはぐくんでいくために、  
 食育に関するさまざまな取り組みを展開しています。



食は、私たちが生きていく上で欠かすことのできないもの、そして楽しみでもあり、生涯を通じて健全な心身をつくる基礎となるものです。しかし、私たちの食生活は、栄養の偏りや食習慣の乱れ、家族と食卓を囲む機会の減少など、改善しなくてはならない課題が多くあります。

このような食をめぐるさまざまな課題を解決するために本県では、「茨城県食育推進計画」を策定しました。茨城県の目指す食育の基本理念は、「食を通じて生涯にわたって心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことです。

では、食育を実践するために、まず何から始めたらいかがでしょうか。まず「お・い・し・い・な」を、子どもから大人まで、みんなの食育スローガンとして定めました。スローガンには、食

**茨城らしい食育推進計画を策定しました**

食は、私たちが生きていく上で欠かすことのできないもの、そして楽しみでもあり、生涯を通じて健全な心身をつくる基礎となるものです。しかし、私たちの食生活は、栄養の偏りや食習慣の乱れ、家族と食卓を囲む機会の減少など、改善しなくてはならない課題が多くあります。

このような食をめぐるさまざまな課題を解決するために本県では、「茨城県食育推進計画」を策定しました。茨城県の目指す食育の基本理念は、「食を通じて生涯にわたって心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことです。

十店舗の登録を目指しています。

六月は、食育月間です。食育キャンペーンの一環として、健康づくり支援店などと連携して、身近なスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでも、食育スローガンポスター掲示を始め、食育応援弁当や店舗を活用したイベントなどが実施される予定です。食の大切さを考え、「お・い・し・い・な」から食育を始めたい。

また推進計画では、地域や職場における食育の推進策として、飲食店・スーパー・コンビニなどを対象に「いばらき健康づくり支援店」登録制度を設けています。これは、お店のメニューにエネルギーや塩分など栄養成分表示をしている店、野菜をたっぷり取り入れるなどヘルシーメニューを提供店、半量メニューなどがあるヘルシーオーダー実施店などに登録してもらうもので、今年度中に三百五十店舗の登録を目指しています。

習慣の改善やバランス良い食事、食を通じたコミュニケーションづくり、伝統的な食文化の継承など、健全な食生活を実践するためのポイントが示されています。例えば、「おはよう、ごはんを食べましょう」には、朝食を食べることや、一日三食を規則正しく食べることによって生活リズムを整えましょうという意味があります。この一つ一つを実践することが、食育そのものになります。

みんなの食育スローガン

**お** はよう、ごはんを食べましょう

→ 朝食を欠食する県民の割合の減少



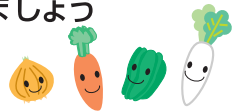
**い** ただきます、ごちそうさまをいみましょう

→ 食事のあいさつをする子ども（指導している保護者）の割合の増加



**し** っかり野菜を食べましょう

→ 野菜の摂取量の増加



**い** ばらきの食べ物を味わいましょう

→ 学校給食における地場産品を使用する割合の増加

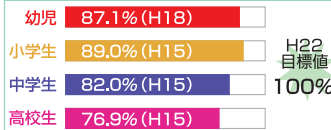


**な** かよくみんなで食事を楽しみましょう

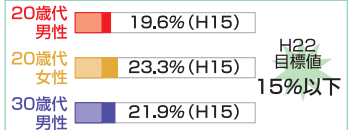
→ 家族と共に夕食を食べる子どもの割合の増加



いつも朝食を食べる子どもの割合



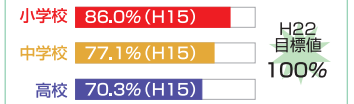
朝食を欠食する成人の割合



食事のあいさつをする子どもの割合（幼児）



食事のあいさつを指導している保護者の割合



野菜摂取量



学校給食における地場産品を使用する割合



家族と共に夕食を食べる子どもの割合



「家族でいっしょにいただきます」  
メッセージ募集



メッセージのテーマ▼「朝食の大切さ」「いばらきの味」「家族との食卓」を主なテーマとしますが、広く食事や健康に関するものなら何でも結構です。未発表のものに限りません。字数は20字程度とします。

応募資格▼茨城県在住または通勤・通学している子どもから大人まで

応募締め切り▼平成19年7月31日（火）

表彰▼入賞者には賞状および記念品が贈呈されます。

○最優秀賞1点（5千円相当）

○優秀賞4点（3千円程度）

○入選20点（千円相当）

○その他特別賞若干点

応募方法▼次の事項をはがきにて記入いただき、最寄りの保健所に送付してください。（FAXも可です）

住所・氏名・電話番号・年齢（学生の場合は学年）・職業（学生の場合は学校名）・メッセージ（送る相手・メッセージ内容〈20字程度〉）

※1人1点とします。

※学校などのとりまとめにより一括応募いただく場合には、住所・電話番号は学校などの連絡先でも結構です。

問 県保健予防課

TEL 029(300)2229

FAX 02999

http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/yobo/yobo.htm

食育の教材を配布しました

県教育委員会は、小学生を対象にした食育に関する教材「体験！発見！未来へつなぐ食生活」を作成し、小学四年生全員に配布しました。児童が望ましい食習慣を身に付けることができるように作成したもので、イラストや写真を豊富に使用し、分かりやすい内容になっています。

特徴としては、子どもたちの食習慣が改善できるような食事のマナーと、本県の地場産物や農業への理解が深まるような地産地消の学習内容を加味していることです。授業での食に関する学習や給食の時間における食に関する指導などの教育活動の場や、学校行事・PTAの講座でも活用できます。

※茨城県教育委員会ホームページからダウンロードすることができます。



問 県教育庁保健体育課

TEL 029(300)50506  
FAX 53069