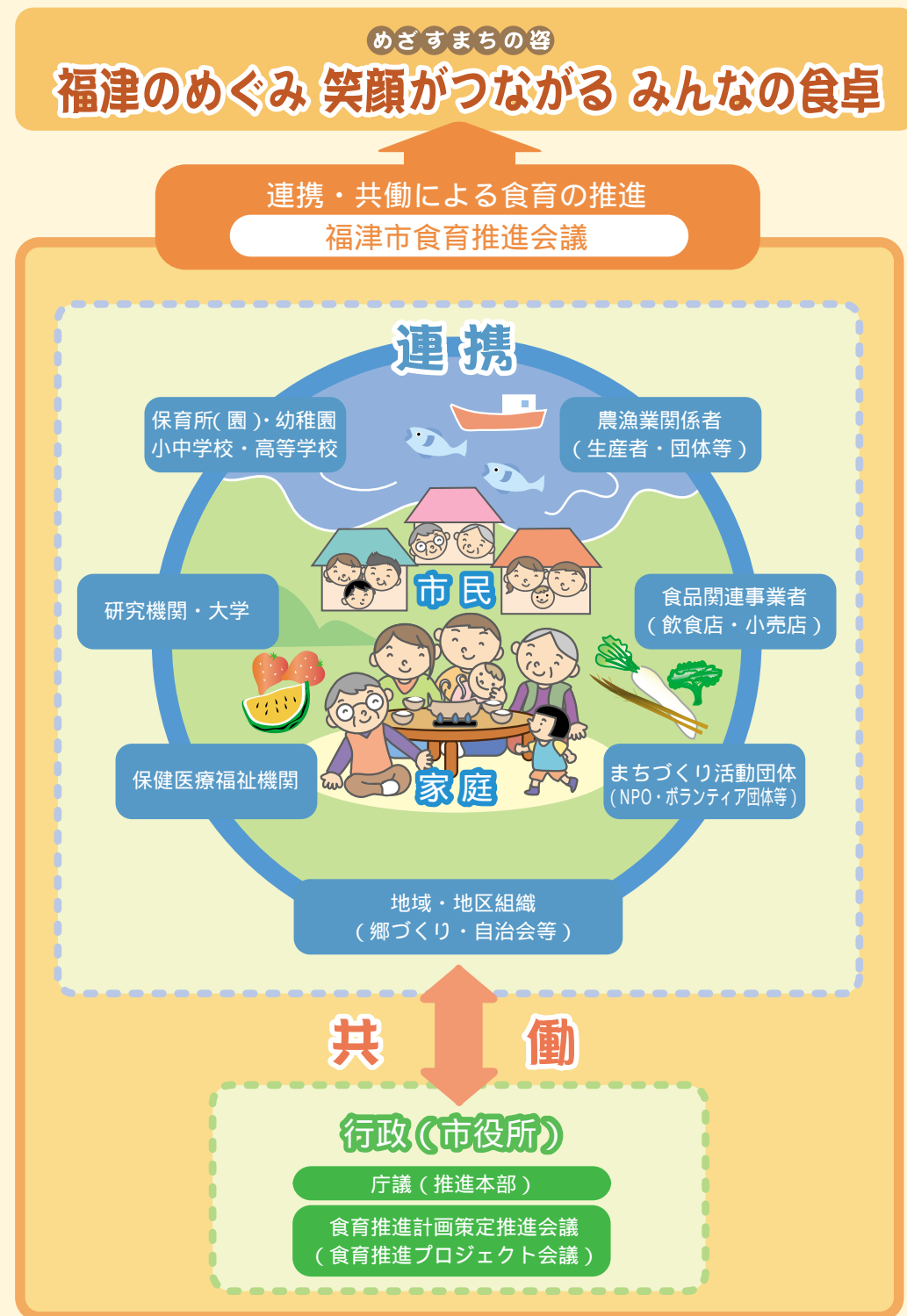


計画を進める市民との共働体制

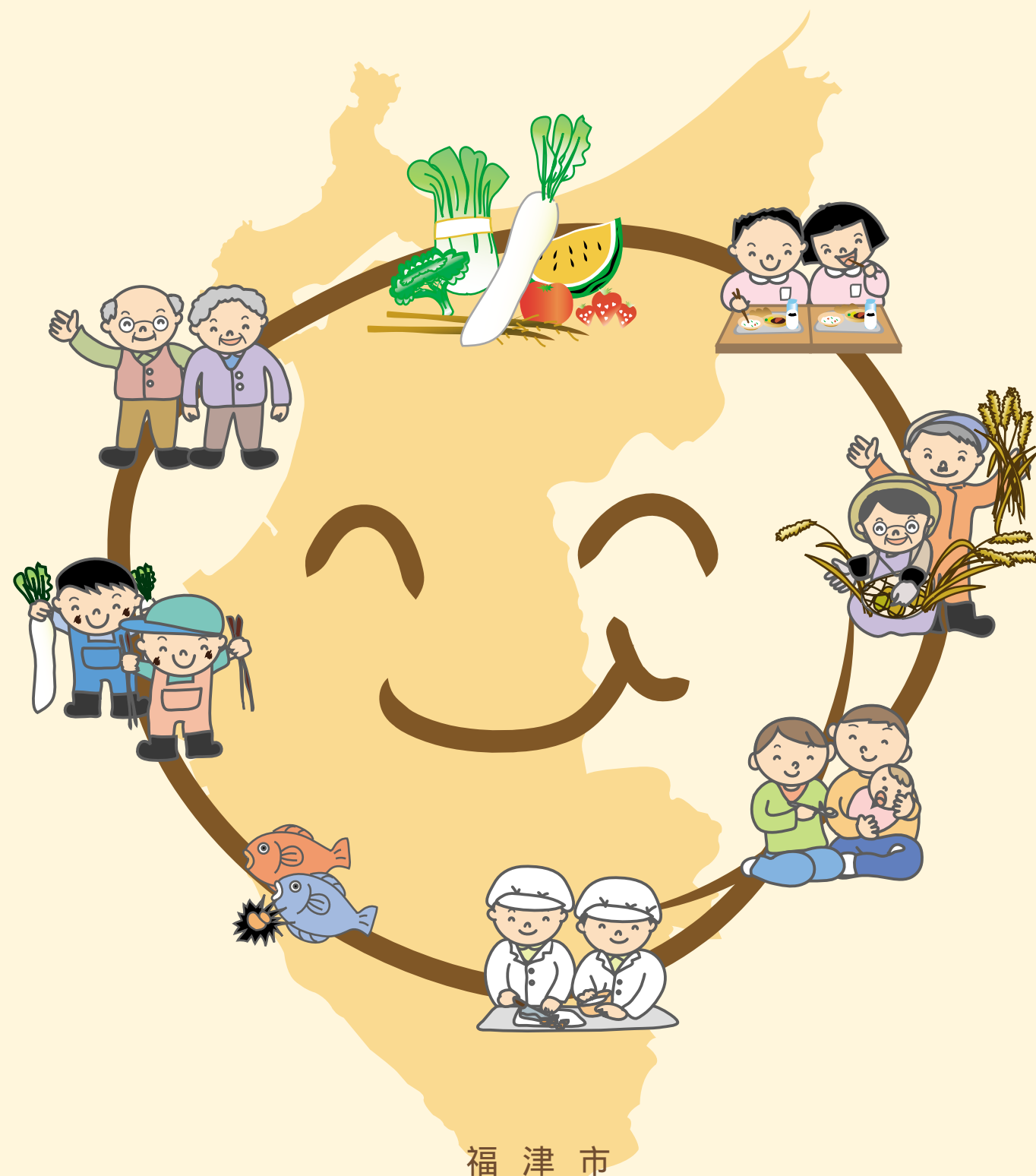
福津市の食育は、行動の主役である市民をはじめ、家庭や地域、保育所（園）、幼稚園、学校、生産者、食品関連事業者、食に関わる各種団体、行政などが、それぞれの立場で食育について主体的に考え、連携と参画を進め、お互いの取組への理解を深めながら「共働」の力による食育推進活動を展開していきます。



概要版

福津市食育推進計画

福津のめぐみ 笑顔がつながる みんなの食卓



基本目標 1 元気な地域をつくる

1 食を通して地域を知る

身近な地域での農漁業体験や地域の人からの学び、交流活動などを通じて地域の活性化を図るとともに、食と農の絆を深めながら、食と環境との関連など私たちが暮らす地域への理解を深める取組みを進めます。

取組みの例

郷づくり活動で地域の伝統食を伝えるなど、食を通じた高齢者と子どもたちとの世代間交流の機会を充実します。
滞在型体験学習施設「ふくつ自然塾(仮称)」などを活用し、自然環境や農漁業の大切さを学ぶ機会を充実します。



自分の住んでいる地域でとれる食材を知りましょう。
子どもたちとの食を通じた交流の機会を持ちましょう。

2 地元でとれたものをおいしく食べる

旬のものや地元産の食材を積極的に取り入れ、地元ならではの味を楽しみながら、新鮮でおいしく安心できる地産地消の実践を推進します。また、地元産品や福津ならではの料理を福津のブランドとして高めていく取組みを進めます。

取組みの例

市の新鮮な旬の食材の消費拡大を図るため、料理レシピ集や地産地消マップを作成し、地元産農水産物の積極的なPRと情報提供を充実します。
地元産品を利用した料理などを提供している飲食店や小売店を「福津のめぐみ取扱店(仮称)」として認定し、地場食材の提供場所を拡大します。



毎日の食事に旬のものや地元産の食材を積極的に取り入れましょう。



旬のものを食べよう！

「旬」とは、食べ物がよくとれたり味や栄養がよい時季のことです。
「旬」のものを食べることは、体にもよいと昔から言われています。
地元でとれる季節の味を楽しみましょう。



福津でとれる農作物や魚介類

基本目標 2 健康な暮らしを実感する

1 全ての世代が健康や食への意識を持つ

性別や年齢に関わらず全ての世代が健康や食への意識を持ち食の大切さを認識するとともに、生活習慣病を見直し、病気の発生そのものを予防する自主的な健康づくりを進めるために健全な食生活の実践を促進します。

取組みの例

食生活に関する相談や指導などを通じて、生活習慣病予防の食事の啓発と実践を促します。



腹八分目を心がけ、よく噛んで、ゆっくり食べるようにしましょう。

2 規則正しい生活リズムを整える

望ましい生活習慣の確立や規則正しい食事のリズムの大切さに対する理解を深めるために「早寝・早起き・朝ご飯」運動を市民運動として推進し、特に若い世代を中心とした朝食の欠食状況の改善を図ります。

取組みの例

子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる「早寝・早起き・朝ご飯」運動を市民運動として積極的に推進します。
学校やPTAと連携して、家族そろって楽しく食事をしたり、家庭で子どもが自分で料理をする機会を促進します。



「早寝・早起き・朝ご飯」を家族みんなで実践しましょう。

3 栄養バランスのよい食事をする

食事バランスガイドの普及啓発を積極的に推進するなど、健康的でバランスのとれた食事に関する情報提供を促進します。

取組みの例

食事バランスガイドの普及啓発を進め、外食や中食(テイクアウト)の上手な利用方法についても、情報を提供します。



1日3食、好き嫌いせずきちんと食事をとりましょう。



食事バランスガイドを活用しよう！

食事バランスガイドは、1日の望ましい食事の組み合わせと量についてイラストで示したものです。

コマの軸になっているのは水分です。水分補強を忘れずに！

コマには、5つの区分と1日の望ましい食事量が描かれています。

お菓子などは楽しく適度に。

バランスの良い食事と運動によって、コマが安定して回ります。

料理ごとに1日に摂取したい数を表示しています。SV:摂取量の単位の略

基本目標 3 豊かな心を育む

1 食への感謝の気持ちを育てる

自然の恩恵、生産者などの苦勞や努力に対する理解を深め、「いただきます」や「ごちそうさま」など食べ物の命をありがたくいただく感謝の念を育むための取組みを進めます。

取組みの例

子どもたちが自然のめぐみや食べ物の大切さを感じることができるよう、農業体験などで収穫した農作物を給食に使用します。

PTAの研修会などを活用し、家族で食卓を囲み食事を楽しむことの大切さや規則正しい食事、食事マナーなど、家庭での食育の実践について学ぶ機会を充実します。



1日1回は家族そろって食卓を囲みましょう。
「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」の感謝の気持ちを言葉にして伝えましょう。

2 食文化を次世代につなげる

地域に根づいた食文化、郷土料理や行事食などが日常の食卓にも積極的に取り入れられるよう、郷づくり活動などでの世代間交流を促進します。

取組みの例

ごはんや魚を中心とした日本型食生活の普及啓発を図ります。

親子料理教室などを通じ、家庭への食育のひろがりを促進します。

伝統料理や郷土料理のレシピを紹介するなど、情報発信の充実を図ります。



昔ながらの伝統料理や郷土料理について学びましょう。
子どもと一緒に調理を楽しみましょう。



福津市の郷土料理を知ろう！

だぶ

鶏肉(仏事の時は入れない)と根菜を1cm角位の大きさに切り、片栗粉でとろみをつけた具だくさんの汁物です。おろし生姜を薬味にいただきます。祝い事用と仏事用、地域によって具材や切り方が異なります。

【材料】鶏肉、人参、ごぼう、里芋、厚揚げ、こんにゃく、干し椎茸、出し汁、薄口醤油、みりん、水溶き片栗粉 など



おかべ

福岡や津屋崎の浜の料理として親しまれていたおかべは、酢に漬けた小鯛におからを挟んだ料理です。日常的には、小鯛の代わりに鰯いわしを使うと簡単にできます。脂がのった福津水揚げいっしの鰯でおいしくできるおすすめ料理です。

【材料】小鯛、おから、砂糖、塩、酢、出し汁 など



基本目標 4 安全・安心な環境をつくる

1 食に関する正しい知識を身につける

安全・安心な食品を選択するための正しい知識と技術を身につける学習の機会や食に関する情報発信の充実を図ります。

取組みの例

食品表示などの食の安全・安心に関する講座等を開催し、適正な情報提供を推進します。

食品や食材に地元産表示のシールやマークを付けるなど、生産者からの情報発信を推進します。



食べ物が作られる過程に関心を持ちましょう。
食品表示や新鮮な食品の選び方などについて積極的に学びましょう。

2 地域の自然環境をみんなで守る

できるだけ化学肥料や農薬の使用を抑えるなど環境にやさしい農業生産を推進し、「もったいない」を合言葉に、環境にやさしい食のまちづくりを進めます。

取組みの例

水を汚さないことや食べ残しによる安易な食品の廃棄をしないなど、自然環境に配慮した生活について周知啓発します。



家庭から出るごみの量を減らす工夫をしましょう。

基本目標 5 連携・共働で食育を進める

1 食育活動の連携を強める

食育を推進している関係機関・団体との相互の連携を強めるとともに、情報共有の仕組みや体制を整え、総合的な食育推進をめざします。

取組みの例

食育推進条例を制定します。

食育の普及や実践活動に取り組む地域食育リーダーの育成及びネットワーク化を推進します。



食育に関するボランティア活動に積極的に参加しましょう。

2 食育を広める情報を発信する

市民一人一人が食育の重要性を認識し、食に関する正しい知識と選択する力を持てるよう、食育についてよりわかりやすい方法で情報を発信していきます。

取組みの例

「食育の日」や「食育月間」の周知と食育の重要性についての意識啓発を図るために、定期的な情報発信を行います。



自分に合った、食に関する正しい情報を上手に選択しましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

「食」に関するさまざまな問題が生じている現在、家庭、学校、地域など社会全体で、国民的の広がりをもつ運動として、食育の推進に取り組むことが重要です。毎月19日の「食育の日」には、家族みんなで食事を楽しみましょう。

いま、なぜ食育なのか？

「食」はすべての生活の基本であり、健康な体づくりのみならず、食を通じたコミュニケーション、地域の伝統文化の継承、自然との共生など、私たちの生活のあらゆる分野にわたって重要な役割を担っています。誰もが豊かな「食」をはぐくみ健康で自分らしく輝いた人生を送るためには、毎日の積み重ねが大切です。しかし、近年では人々のライフスタイルや価値観の変化などとあいまって、さまざまな問題がみられるようになりました。



健全な食生活の欠如

「食育」を国民運動として推進するため平成17年6月「食育基本法」が成立

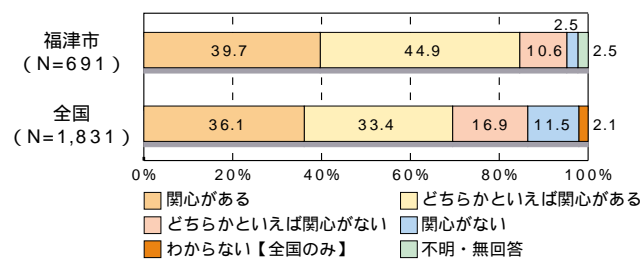
食育とは (食育基本法 前文より)

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す。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とされています。

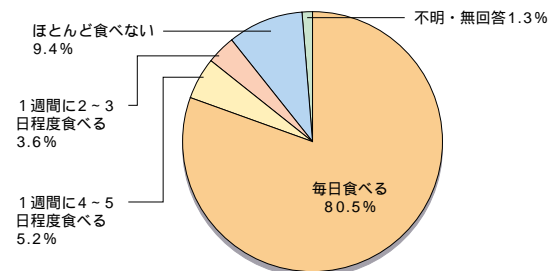
福津市の食を取り巻く現状

～平成19年度 福津市食育に関するアンケート調査結果から～ 【18歳以上の市民】

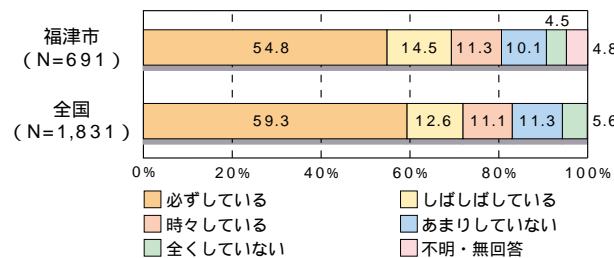
食育に関心がありますか？



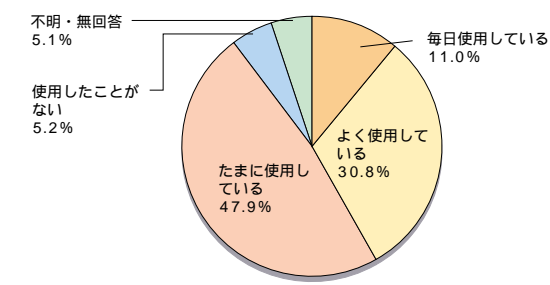
朝食をとっていますか？



「いただきます」や「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか？



地元(福津)産品を家庭で使用していますか？



福津のめぐみ 笑顔がつながる みんなの食卓

福津市食育推進計画では、福津市の食を取り巻く現状や課題を踏まえ、めざすまちの姿(将来像)の実現に向けて具体的な取組みを推進していく上で大切にしたい視点として5つの基本目標を掲げ、食を通じて人と人、地域と地域がつながるまちづくりをめざします。

基本目標	基本方針
1 元気な地域をつくる	食を通して地域を知る 地元でとれたものをおいしく食べる
2 健康な暮らしを実感する	全ての世代が健康や食への意識を持つ 規則正しい生活リズムを整える 栄養バランスのよい食事をする
3 豊かな心を育む	食への感謝の気持ちを育てる 食文化を次世代につなげる
4 安全・安心な環境をつくる	食に関する正しい知識を身につける 地域の自然環境をみんなで守る
5 連携・共働で食育を進める	食育活動の連携を強める 食育を広める情報を発信する

めざすまちの姿(将来像)

福津市食育推進計画とは

福津市が食育推進でめざすまちの姿(将来像)を示し、その実現に向けて取り組む施策の方向性や目標を明らかにする計画です。

市民をはじめ、家庭や地域、保育所(園)、幼稚園、学校、生産者、飲食店・小売店などの食品関連事業者、食に関わる各種団体、行政などが、「連携」と「共働」による食育活動を推進するための基本事項を示しています。

平成21年度から平成28年度までの8年間の計画です。

食育の推進イメージ

食育を推進することで、様々な分野における波及効果が期待できます。

