

食育の推進にあたっては、町民一人ひとりが食育の必要性等を理解し、実践し、継続することが重要です。

そのため、当町では食育を総合的かつ計画的に推進するため、関係部局を横断した体制整備を行い、連携、協力しながら取り組むとともに、地域の特性を活かした食育を推進します。

町全体として食育を推進していくためには、さまざまな関係者がそれぞれの役割において積極的に活動することが必要であるため、連携、協力して取り組みます。



これまでの食育の取り組み状況



おやこの食育教室



クッキング



園児への食育「元気ッズ」

町民の皆さんに取り組んでほしいこと

実践できている項目をチェックしてみましょう！

- 朝食または夕食は誰かと一緒に食べる。
- 食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。
- 朝食を毎日食べている。
- 「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をとっている。
- 野菜をたくさん食べるようにしている。
- よくかんで味わって食べている。
- 夕食の後は間食をとらないようにしている。
- 食文化を伝承する、郷土料理の普及・継承のための体験や、講義等の活動に参加している。
- 地場産物の食品を食べるようにしている。
- 食べ残し、皮のむき過ぎなど、食品を廃棄しないよう心がけている。(※)

8～10点 ★★★

食育への関心が高く、具体的な行動も起こせています。意識を高め、周囲の人へも呼びかけましょう。

5～7点 ★★☆☆

あともう少しの改善で心も身体も健康に。できることから取り組みましょう。

4点以下 ★☆☆

毎日の食事に気をつけ、楽しい食卓づくりを心がけましょう。

(※)「食品ロス」を減らしましょう

もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」
「食品ロス」はさまざまな場面で発生しますが、約半数は家庭からです。

- ◆ 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」
- ◆ 残った食材は別の料理に活用しましょう
- ◆ 「消費期限」と「賞味期限」の違いを理解しましょう
- ◆ 外食での食べ残しを防ぎましょう

