

# 鬼北町の食育

6つの項目を基本方針として、施策の展開を図っていきます。

## 第二次鬼北町 食育推進計画の概要

7月号に引き続き、「第二次鬼北町食育推進計画」の概要について紹介します。  
第二次計画では、町民自らが食育推進のための活動の実践に取り組みとともに、生涯食育社会を目指し、さまざまな関係者が特性を活かしながら、多様に連携・協働することにより、目標達成に向けた施策を、総合的かつ計画的に推進します。

問 保健介護課 保健係 内線3111

### き

## 基本は「早寝」「早起き」「腹八分」

健全な心身と豊かな人間性の基礎は、子どもの頃からの食育推進によって育まれます。さらに健康寿命の観点から、家庭における食生活の改善は、生活習慣病の予防や改善のためにも必要であり、特に、若い世代については、他の世代より朝食の欠食率が高く、栄養バランス等に配慮する人の割合が低い等の課題が多いだけでなく、これから親になり、将来を担う世代へも影響をおよぼすことから、この世代への食育推進は重要です。

そのため、健全な食習慣の確立を図るため、家庭において食に関する関心と理解を深め、関係機関や地域が連携して適切な取り組みを行うことが必要です。

### (1) 望ましい食習慣や生活リズムの向上

望ましい食習慣や生活リズム向上のための主な目標として次の4項目を推進します。

- ① 1日3食規則正しく食べる。欠食しない。
- ② 「早寝」「早起き」「朝ご飯」に加え、「腹八分」
- ③ 夜寝る2時間前に間食、夜食をしない。
- ④ 十分な睡眠、質と時間を確保。

### (2) 青少年およびその保護者に対する食育の推進

#### 青少年への食育

食が乱れがちな高校生等に対して食生活を自己管理、改善できるようにします。

#### 保護者への食育

学童期の保護者に学習機会の提供を行うため、PTAとの連携を行います。

### ち

## 地産地消と環境に配慮した地域づくり

### (1) 子どもを中心とした農林業体験活動の促進と消費者への情報提供

### (2) 地産地消の推進

### (3) イベント等での特産品のPR

### (4) 農林業者等や食品関連事業者等における環境への配慮

- ◆ 食品ロスについて町民一人ひとりが考え行動し、食品ロスを減らし、環境への配慮ができるよう推進します。また、宴会では、「残さず食べる」、「持ち帰る」、「飲食店への注文の量や作る量を考える」等の啓発を行います。
- ◆ 商工会、公民館等へのチラシ配布等で、食品ロスを減らす取り組みに理解や協力を求めます。
- ◆ 小売店大型店舗では、売れ残りのないよう、食品ロスを減らす取り組みに理解や協力を求めます。

### (5) ボランティア活動等における取り組み

食生活改善推進協議会活動の中で、地産地消を推進し、環境にも配慮した食生活の提案や普及を図ります。

### (6) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用