## ライフステージにおける「食のチカラ」

食習慣は長い年月をかけてつくられるため、ライフステージにあった食に関する知識や技術、健全な食生活の習慣化を目指し、一人ひとりのライフスタイルにあった食育を実践していくことが必要です。武雄市では、妊娠期、乳幼児期、学童・思春期、青年・壮年期、高齢期の5つの段階に分け、取組を展開します。これらの武雄市の事業を活用して、みなさんの「食」をより良いものにしてみてはいかがでしょう?

### 妊娠期

妊娠期は、母子ともに極めて大切な時期です。妊娠を期に自身の食生活を振り返ってみることが必要です。母乳の成分や味が母親の食事内容に大きく影響される事等から栄養相談や食生活指導などで、基礎的な知識を習得に身につけましょう。

おもな食育事業
- 母子手帳交付時の栄養相談・食生活指導
- 母親学級(栄養相談・食生活指導)
- 両親学級(栄養相談・食生活指導)

### 乳幼児期

食の基礎を作る大切な時期であり、心身の発育・発達も著しい時期です。うす味を心がけ、いろいろな食材を利用して味覚を育て、好き嫌いをしない、量をバランス良く摂る事など学ぶ事が大切です。また、野菜の育ちや食べ物を大切にする心を育てましょう。

おもな食育事業
- 4か月児健診
- 1歳6か月児健診
- 2歳6か月児歯科健診
- 3歳6か月児健診
- 乳幼児訪問
- 乳幼児相談
- 子育て応援クッキング教室
- きっず・キッチン教室

### 学童・思春期

心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急速に高まり、個性が確立する大切な時期です。食べ物と体の関係について理解し、栄養バランスのとれた食事を選択し、最低限の食事をつくることができるようになりましょう。

おもな食育事業
- 「お弁当の日」の実施
- 学校給食「武雄の食の日」支援
- 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の実施
- ふるさと食農教室先生派遣事業
- ふれあい食育教室
- お魚きっず教室

### 青年・壮年期

カラダはほぼ形成し、生活習慣や食習慣が定着してきます。日頃から自分の健康状態をチェックし、望ましい生活習慣や食習慣や運動をとりいれましょう。家庭では、子どもに食事マナーや食材に関する知識を教え、地域では、旬の地元野菜を使った料理や伝承料理を伝えましょう。

おもな食育事業
- 健康づくり教室
- 栄養・食生活相談
- 食生活改善推進協議会活動事業
- メタボリックシンドローム予防教室
- 肥満者対象の相談・運動指導
- 市民農園管理運営事業

### 高齢期

子どもが自立するなど余暇の時間が増える時期です。一人ひとりが「何を」「どれだけ」食べたら良いか、個々に適し栄養バランスに配慮した食生活を心がけましょう。また、これまでの人生経験で得た食に関する知識を活用し、地域において伝える役割が期待されます。

おもな食育事業
- 健康相談
- 栄養・食生活相談
- ふるさと食農教室先生派遣事業
- 高齢者料理教室

### 発行にあたり

食育を一言でいえば、「食を通して生きる力(知恵)を身につけること」であり、生きる力は、人々の健康力と社会力という2つの大きな力によってもたらされると考えます。
第2次計画では、第1次計画をさらに深化させ、生涯にわたり口から食べる幸せを実感できる「生涯食育」の視点を重視し、「食に感謝し、健やかに食を楽しむ人づくり」と「食文化をはぐくむ元気な地域づくり」を目指す計画となりました。
本計画を推進することによって、武雄市ならではの豊かな食材はもとより、自然環境、産業、観光、情報ネットなどの資源をも取り込んだ「市民のための市ぐるみ食育」がなお一層展開されることを心より期待します。

武雄市食育推進委員会
会長　澤野香代子
(西九州大学　特任教授)

〈発行・編集〉
武雄市 こども部 食育課
〒843-8639 佐賀県武雄市武雄町大字昭和1番地1
TEL.0954-23-9217 FAX.0954-23-3816
e-mail.shokuiku@city.takeo.lg.jp
http://www.facebook.com/takeocity

第2次 武雄市食育推進計画

# 食のチカラ

楽しく!健口!おいしい野菜!みんなで食育すすめよう!

第2次 武雄市食育推進計画
食のチカラ
楽しく! 健口! おいしい野菜! みんなで食育すすめよう!

## 毎月19日は たけおの食育の日

武雄市では、平成17年に制定された「食育基本法」に基づき、第2次武雄市食育推進計画を策定し、啓発から実践へと食育を進めています。そこで、食育を広く知っていただくため、年4回市報に合わせて「食のチカラ」を発行しますのでこのファイルカバーをご利用下さい。

武雄市 こども部 食育課

# 楽しく!健口!おいしい野菜!

○安全・安心な武雄の食材を活かして、子ども達が心身ともに健やかに育ち、地域の人の輪の広がりによってぬくもりのある地域づくりを目指しています。

○「楽しく!健口!おいしい野菜!みんなで食育すすめよう!」を合い言葉に一人ひとりが健全な暮らしをしましょう。

## みんなの目標

**体**

子どもの頃から、安全で安心できる食材を選ぶ力やごはんとみそ汁など最低限の食事を作る力を身につけるため、野菜を育てたり料理づくりをしたりするなどの体験をしましょう。

**知**

食への正しい知識と健康的でバランスのとれた食事を選ぶ力、しっかり噛んで食べる習慣を身につけ、健康的な暮らしをしましょう。

**伝**

武雄で育った旬の農産物を使った伝承料理や和食、新たな武雄の味などを家庭で伝えていきましょう。

**楽**

家族で食事をしながらあいさつや食事マナーなどの習慣を教え、家族の絆を深める楽しい食卓づくりをしましょう。

コチラの点線を谷折りにしましょう。

「食のチカラ」6月・9月・12月・3月 発刊の市報をご覧下さい。

コチラの点線を谷折りにしましょう。

# 体験しよう!「食のチカラ」

子どもたちが心身ともに健やかに育つためには、様々な体験を積み重ねていくことが必要です。そのため、普段はなにげなく使っている5つの感覚「みる・きく・さわる・かぐ・あじわう」を使って武雄ならではの食を楽しむ体験型の食育プログラムを「たけおの食育寺子屋」で随時募集していきますので、市報、ホームページ、チラシ等をご確認の上、ご参加下さい。

食育体験プログラム①

### 「野菜パワーで元気100%」つくって食べようおいしい野菜

野菜を育てる楽しさを学び、野菜を食卓に増やすため、地域の農業指導者を講師に招いて、簡単に家庭でできる有機栽培等による野菜作り教室や素材を活かした料理教室を開催します。

食育体験プログラム②

### つくってみよう!あの人に食べてもらいたいお弁当

家族の絆をもっと深めるため、栄養バランスのとれた食事について学び、家族に食べてもらいたいお弁当を募集します。

食育体験プログラム③

### つくってみよう!たけおんと(武雄のもの)

家族でさらに「楽しい食卓」を囲むため、地域の行事料理や伝承料理、旬の地元野菜を使った料理、新たに産み出された武雄ならではの味を伝えます。

食育体験プログラム④

### みんなでつくる楽しいごはん「野菜料理をもう一皿」

身近にある季節の食材を利用した野菜料理を食卓にもう一皿増やすための教室などを開催します。

食育体験プログラム⑤

### 彩・食・健・美(食卓を彩る武雄焼)

武雄の焼き物や、食の楽しさを体験する機会や自分の食べる量を器で調整し適量を確認できるような教室を開催します。

食育体験プログラム⑥

### COME COME ごっくん 噛めば来る来る健康な体

食べ物をよく噛むことで肥満予防や虫歯を防ぐなど全身に与える良い影響があります。よく噛むことの大切さを学び、健康なカラダづくりにつなげます。

# 食育体験プログラム始動!