

食べて育もう!! 豊かなこころと健やかなからだ

健康支援課 ☎(32)6410

皆さんは、「食育^{しょくいく}」という言葉を知っていますか？
食育とは、知育・徳育・体育の基礎となる力を習得し、健全な食生活を実現できる人を育てることです。
食育は生きる上での基本となり、日々の生活と密接に関わっていくものなので、
今回の特集で詳しく学んでみましょう！

苫小牧市食育推進計画を策定しました

苫小牧市では、「生涯にわたって健全な食生活を実現し、豊かなこころと健やかなからだをつくる」ことを基本理念として掲げています。



大切にしたい
3つのこと

健康な食生活

食を知り
心豊かな
食生活

苫小牧
ならではの
食生活

My 取り組もう! 「とまこまいライフ」

と 共に学ぼう食の知識
生涯を通じて、健康的な食生活を実践する力を身につけましょう。

ま 毎日食べよう朝ごはん
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はんを積極的に取り入れましょう。

こ 献立にひと工夫でバランスよく
主食、主菜、副菜のそろった食事を心掛け、適度に乳製品や果物も食べるようにしましょう。

ま マナーと感謝を大切に
食事の挨拶の意味を理解し、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を家族みんなで実践しましょう。

い 一緒に食べて楽しい食卓
食卓を囲んで一緒に食事をしましょう。

ら ライフスタイルに合わせたエコライフ
食材や食品を大切に「もったいない」の気持ちを育み、環境に配慮した食生活を送りましょう。

い いろんな食材、地元産
地元で採れた食材から自然の恵みを知り、郷土愛を育てて地産地消を推進しましょう。

あ ふれあう食で元気なまちに
食を通じたイベントなどに参加し、食と健康を意識して「元気なまち苫小牧」を推進しましょう。



【北海道栄養士会苫小牧支部】
栄養士、市民を対象とした活動



【苫小牧商工会議所】
東胆振地産地食フェアinとまこまい

ま 毎日朝食を食べる人の割合

平成28年
苫小牧食育に関するアンケート調査より



苫小牧市では、小学生は**100%**に近づけること、成人は**90%**以上にするのが目標

- 日**
- 主食** …ごはん パン 麺
 - 主菜** …肉 魚 卵 大豆製品
 - 副菜** …野菜 きのこと 海藻

避けたい7つの「こ食」

に当てはまる項目を少しでも減らしましょう

- 一人で食べる**孤食**
- 食べているものがそれぞれ違う**個食**
- 子どもだけで食べる**子食**
- ダイエットのために必要以上の食事制限をする**小食**
- 同じものばかり食べる**固食**
- パンや麺類など粉から作られたものばかり食べる**粉食**
- 濃い味付けのものばかり食べる**濃食**