

食から始まる心豊かで元気な町へぐり

# 平群町食育推進計画

概要版



すべての町民が「食」について高い関心を持ち、「食」を通じて元気ですこやかな毎日を過ごし、「食」を通じて感謝する心、思いやる心、物を大切に作る心をもつ・・・そんな心身ともに健康で元気な町づくりを目指して、平群町食育推進計画ができました！！

☆各ライフステージで目指す食育の姿☆

乳幼児期	「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につける。 「食べる楽しさ」を感じることができる。
学童期	食に対して感謝の気持ちを持ち、「楽しく何でも食べる」ことができる。
成人期	食に関心を持ち、正しい知識をもって安全で健康的な食生活を実践する。
高齢期	いつまでも食べる意欲をもって食事を楽しみ、健康で心豊かな人生を過ごす。



## 食育

☆「食」を通じて健康な心身を培うこと  
☆「食」を通じて豊かな人間性を養うこと

※平群町食育推進計画本文は、平群町ホームページよりご覧いただけます。

平群町



食育は家庭で取り組めることがたくさん！家庭で楽しくおいしい食卓を囲みましょう♪

# 家庭で 1週間チャレンジ！



①朝ごはんを食べた

月	火	水	木	金	土	日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

②「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをした

月	火	水	木	金	土	日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

③腹8分目に食事をした

月	火	水	木	金	土	日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

④平群産の野菜を食べた

月	火	水	木	金	土	日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

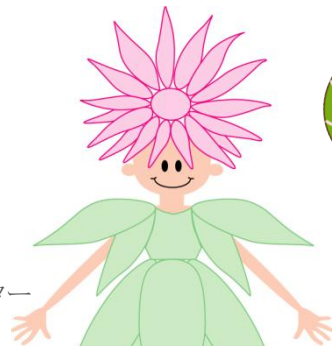
⑤主食・副菜・主菜がそろった食事をした

月	火	水	木	金	土	日
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

できたらチェックしよう！  
週のうち何日できたかな？



健康へぐり 21  
イメージキャラクター  
こぎくちゃん



問合せ プリズムへぐり健康保険課 電話:0745(45)8600 FAX:0745(45)8611

# 平群町の食育で目指す3つの重点目標



## 重点目標①

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを家庭で整える

## 重点目標②

「食」に愛着をもち、家庭での「食」を大切にする

## 重点目標③

地産地消を通じて、本物のおいしさを味わう

## 家庭で取組むこと



☆次ページの1週間チャレンジにトライ!

- ◆朝ごはんを必ず食べる習慣をつける
- ◆家庭で早寝・早起きの習慣を身につける
- ◆親子で朝ごはんを作る

- ◆家族そろって食事する機会をもつ
- ◆家庭で「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする
- ◆食べものが作られ食卓に並ぶまでの過程に携わり、食への関心を高める
- ◆主食・副菜・主菜そろった食事をする

- ◆地元野菜を選んで使うようにする
- ◆給食や家庭で使われた地元野菜について、家庭で話題にする
- ◆地元野菜に関心をもち、安全性や新鮮さなどの面での良さを知る

## 町内の各機関で取組むこと

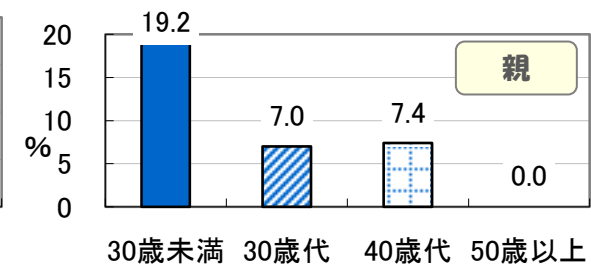
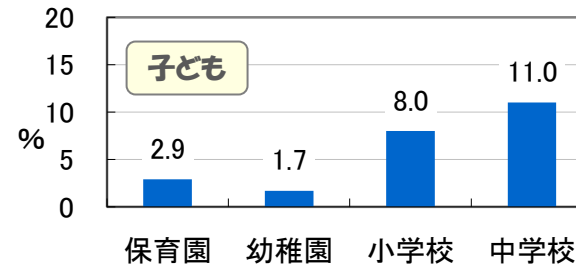
- ◆朝ごはんメニューを普及する
- ◆早寝・早起き・朝ごはんのメリットを家庭に啓発する
- ◆子どもが自分でも朝ごはんを用意できるようにする  
例)朝ごはんをテーマにした調理実習や料理教室
- ◆早寝・早起き・朝ごはんについての家庭の悩みを解消する  
例)サークルやイベント等で情報交換できる機会を作る

- ◆望ましい食生活についての情報を発信する
- ◆給食を通じて食べる楽しみ、感謝の気持ちを育てる
- ◆食に関する指導を充実させる
- ◆食に関する家庭の悩みを解消する
- ◆食の体験をする  
例)菜園活動やクッキングを行い、自分で作って食べる体験をする

- ◆地元野菜を食べてみるきっかけを作る
- ◆地元野菜に関する情報を町内に広める  
例)地元野菜販売や貸農園などの取組みを町内に発信する
- ◆生産者と消費者の距離を近づける  
例)収穫祭など生産者と消費者が交流する機会を持つ
- ◆地元野菜を食べる体験をする  
例)学校給食に地元野菜を取り入れる。

☆知っていますか？平群町の食にまつわる実態☆

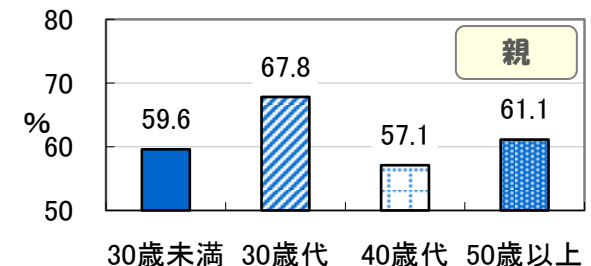
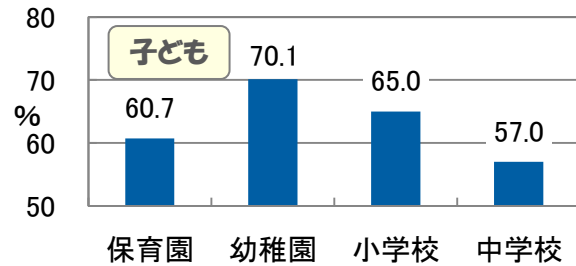
☆朝ごはんを食べないことがある人はどれくらいいる？



朝ごはんを食べないと力が出ないぞ!



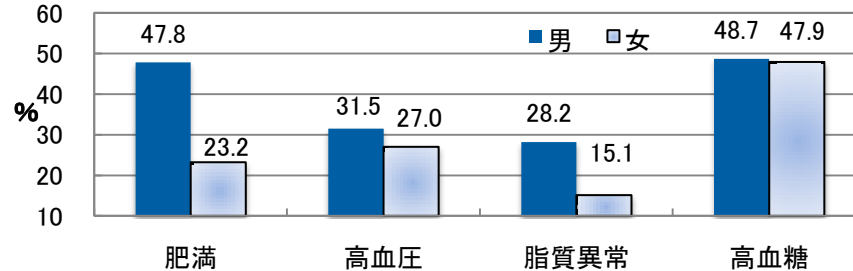
☆「いただきます」「ごちそうさま」をいつもする人はどれくらいいる？



食べ物が豊富な時代だからこそ感謝して食べよう!



☆メタボリックシンドロームの危険因子を持つ人はどれくらいいる？

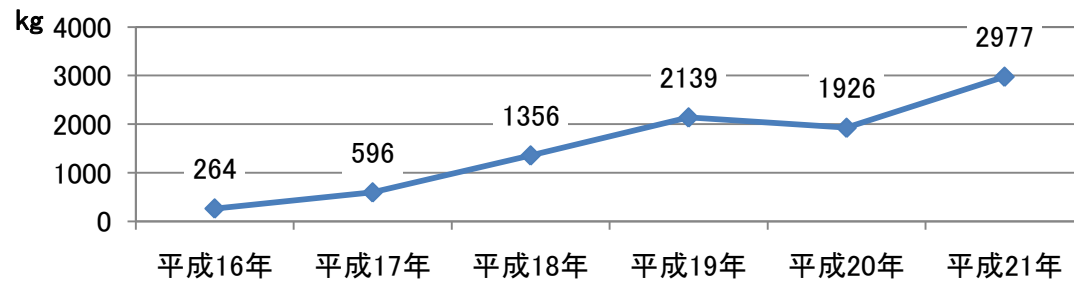


男のほぼ半数が肥満！男女ともほぼ半数が高血糖じゃ。これはまずい!!!



※H21 特定健診結果

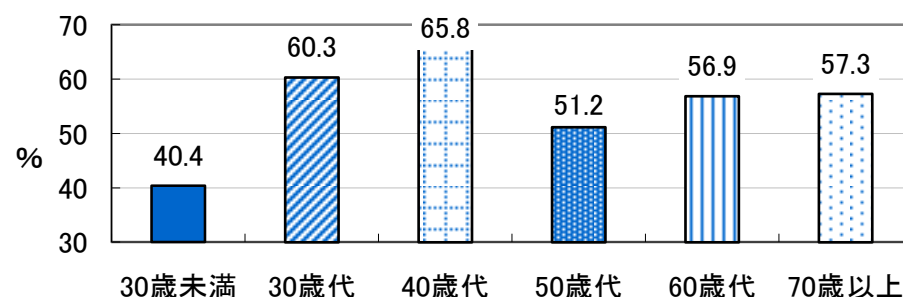
☆小中学校の給食で使われている地元野菜の量は？



平群の美味しい野菜を使った給食は大好評よ♡



☆栄養バランスに気をつけて食事をしている人はどれくらいいる？



「主食・副菜・主菜」そろった食事を心がけましょう!

