

食 生涯健康

『出雲市食育のまちづくり条例』を制定

を楽しく学んで

市では、昨年12月に『出雲市食育のまちづくり条例』を全国に先駆けて制定しました。この条例は、食育のまちづくりに向けた基本理念や責務などを明らかにし、4つの大きな柱で、さまざまな取り組みを総合的、計画的に進めることにしています。

食育についてのおたずねは
市民活動支援課
(TEL 21 - 6528)



料理実習などを通して、食の知識や技能、食べ物を選択する力などを学び、健全な食生活を実践する力を身につけます。(出雲科学アカデミー「食育のススメと実践講座」)

食育とは
「市民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現を目指し、伝統的な食文化を継承し、自然の恵みである食物の生命を食すること、食に関わる人々およびその活動に対する感謝の念や理解を深め、食についての知識を楽しく学ぶことにより、市民自らが健康を守り、活力ある人生を生きぬく力を身につけること」です。

なぜ食育が必要なのか
21世紀出雲の発展のためには、未来を担う子どもたちの健やかな心身を育むとともに、全ての市民が生涯を通じていきいきと暮らすことができるまちづくりが大切です。
20世紀に世界一の長寿社会を実現してきた日本は、食料自給率の低下にもかかわらず飽食の時代を迎えています。食料資源の浪費、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食物の安全性への不安、不規則な食事、調理に手間をかけたがらないなど、食生活の上でさまざまな深刻な問題を抱えています。出雲市も例外ではありません。

条例制定の目的
市が昨年12月に制定した「出雲市食育のまちづくり条例」は、子どもから大人まで全ての市民が、食育の学習と実践の取り組みを進め、健康で文化的な市民生活と明るく活力ある地域社会の実現を目指すことを目的としています。
食育のまちづくりでは、健康・教育などの充実ももとより、地産地消による産業・観光の振興、環境保全などにも取り組みます。市・市民・事業者がそれぞれ「食育」への理解を深め、参加することが大切です。

食育のまちづくり 4つの大きな柱

家庭、学校、地域など、さまざまな場所で、食育のまちづくりを進めます。

食の教育、学習および体験

- ・学校・幼稚園・保育所などでの給食や農作業体験を通じた学習
- ・料理教室など、食を学ぶ機会の提供
- ・市民などが行う食育活動の支援



農作業体験

健康の増進および環境の保全

- ・妊産婦、母子、高齢者、成人などを対象とした栄養相談
- ・生活習慣病予防、食生活改善に向けた指導
- ・自然環境の保全、生ゴミなどの抑制・再利用



栄養相談

安全で安心な食生活

- ・食品の安全性、栄養、食習慣などの情報収集・提供



食生活講座

産業・観光の振興および交流の促進

- ・地産地消の推進、食料自給率の向上
- ・生産者と消費者の交流
- ・食文化を活用した地域間交流



ぶどう狩り

食べよう朝ご飯! 運動

10~30代の若い人に、朝ご飯を食べない人が多いようです。一日の栄養補給、肥満や生活習慣病の予防のために、大切な朝ご飯を食べましょう。

郷土食・郷土料理を募集します

地域の食文化である郷土食などが、若い人たちに伝承されにくくなっています。あなたのレシピ(調理方法)や料理写真を市ホームページなどで紹介します。詳しくは市民活動支援課(TEL 21 - 6528)まで。



出雲市食育のまちづくり懇話会
会長 山本知子さん

健全な食生活の基本は、家庭で培われます。子どもたちの食習慣は、大人になっても継承されていくものです。魚や野菜が嫌いという子どもが多いようですが、おいしい煮しめや焼き魚の味も覚えてほしいですね。

まず見直さず我が家の食生活

家庭で食育を実践するためには、まず大人が食に対する理解を深めることが大事です。忙しいからと朝食を抜いたり、便利だからとインスタント食品が多くなったりしていませんか。
昔と違って、家族みんなで食事をする機会が少なくなっているようです。家族そろって食卓を囲み、食事をすることの楽しさを再認識してほしいですね。食への感謝の気持ちを含めて、「いただきます」と言うことから、家庭での食育を始めましょう。