



## いずも給食Week を開催 6/19~23

学校給食試食会

6月の「食育月間」にあわせ、学校給食試食会を市内8か所で開催しました。市民約300人が参加し、給食への理解を深めるよい機会になりました。

### 参加者のコメント

- ・薄味だけどおいしかった。レシピが知りたい。
- ・食品数が多く、栄養バランスが取れていると思った。家でも作ってみたい。
- ・地元の食材を使ってあり、工夫されていましたね。



学校給食試食会の様子(6月19日 出雲学校給食センター)

## 出雲市食育のまちづくり推進計画

### 重点目標

- (1) みんなが朝ごはんを食べましょう。
- (2) 食事は楽しくとりましょう。
- (3) バランスのとれた食生活に心がけましょう。
- (4) 地元でとれたものをおいしく食べましょう。

### 計画の数値目標

項目	現状	目標(H22)
「食育」という言葉に対する市民の認知度	26%	50%
「食育」に関して学習・体験・実践している市民の割合	52%	80%
朝食を欠食する市民の割合		
) 3歳児(1週間に朝食をほとんど食べない)	5.2%	0%
) 小学校5年生(1週間に朝食をほとんど食べない)	1.4%	0%
) 中学校2年生(1週間に朝食をほとんど食べない)	2.8%	0%
) 20代男性(1週間に2日以上朝食を食べない)	36.2%	15%
幼児の虫歯罹患率	24.6%	20%
バランスのとれた食事をとる人の割合		
) 魚を毎日食べる人	47.9%	60%
) 緑黄色野菜を、1日に2回以上食べる人	50.3%	60%
可燃ごみの量	42,031トン	40,000トン
出雲市の食料自給率	45%	47%
食育のまちづくり協力店の数		
) 外食成分表示店	21店舗	110店舗
) 地産地消協力店	30店舗	50店舗
食育推進ボランティア数	199人	280人
学校給食における地場産品の使用割合	23%	30%

- 1 出雲市の数値がないため、国の数値
- 2 「朝食をほとんど食べない」という数値がないため、「週に1回以上朝食を欠食した」数値

## 「出雲市食育のまちづくり推進計画」ができました

# みんなで食育 楽しく食育

いただきます  
ま〜あ

### 1日の活力となる朝食を食べよう 朝食パワー 3つの役割

- **脳力アップ**  
(脳へのエネルギー補給のために)
- **体力アップ**  
(体温を上げるために)
- **動力アップ**  
(体内リズムを円滑にするために)

市では、市民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活により、活力あふれる人生を送ることができる食育のまちづくりを進めています。6月に、食育の推進目標や、市・市民・事業者が行う自発的な食育活動のガイドラインとなる「出雲市食育のまちづくり推進計画」を策定しましたのでお知らせします。

### 食生活をめぐる現状

「食」は、人の生命と健康を維持する根源です。しかし、今日本は飽食の時代を迎え、核家族化が進むなどライフスタイルが多様化しています。「食」を取り巻く環境も大きく変化しています。

いつでも簡単に好きなものを食べられるようになった反面、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加が叫ばれるようになりました。また、食を大切にしている心の欠如、食の安全性への不安など、深刻な問題を抱えるようになってきました。単に一人の問題として解決できないものもたくさんあります。

### 目標に向けて 食育に取り組みましょう

市では、市・市民・事業者が連携・協力して食育に取り組むため、昨年12月、全国に先駆けて「出雲市食育のまちづくり条例」を制定しました。食育のまちづくりを推進するためには、すべての市民が共通の目標を掲げて取り組むこと、そして、その成果や達

成度を客観的な指標により把握することが必要です。

6月に策定した「出雲市食育のまちづくり推進計画」では、4つの重点目標と、国の「食育推進基本計画」に沿った目標値を設定しています(次ページ右)。平成22年度までの5年間を計画期間として取り組めます。

### 今後の取り組み

市は、栄養相談や農作業体験などを実施するほか、市民や事業所が行う食育活動を支援するなど、次の4つを基本施策として推進していきます。

健康増進と環境保全  
産業・観光の振興及び交流の促進

食の教育、学習及び体験  
安全で安心な食生活

日本の将来を託す子どもたちの食の乱れがこれ以上深刻にならないよう、また、健康で文化的な市民生活と明るく活力のある地域社会の実現を目指して、市民の皆さん一人ひとりが家庭・学校・地域、あらゆる場で食の大切さを見直し、「食育」の輪を広げていきます。

## 食は親から子どもへのポイント

出雲市食育のまちづくり推進会議



委員 内谷 礼子さん

今年の梅干しを漬けながら、ふと幼い頃、母のそばで一生懸命梅の実ひとつひとつのように穴をあける手伝いをしていたことを思い出しました。

子どもが小さかった頃は遊びの延長で月見団子などの行事食と一緒に作ったり、家族みんなで採ってきた山菜を調理して食べた

しました。それらの体験の中で、自然と食べることにの関心を持ち、好き嫌いも減ってきたように思います。私の大切にしてきた言葉があります。「衣は一代、食は末代」です。衣類は自分の代だけで終わってしまうけれど、食は各家庭の味付け、習慣が子どもや孫さらにその先まで脈々と受け継がれていくということだと受け止めています。食は親から子どもへの大きなプレゼントです。子どもの時の食の思い出を残してあげられる親でありたいものです。

## 毎月19日は「食育の日」

少なくとも週1日は家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。



食育についてのおたずねは  
健康増進課 食育推進室  
TEL 21-2211  
内線4211