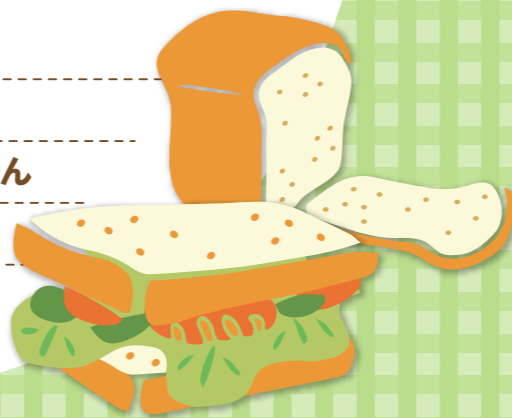


ある日の食事のようすを絵にしてみよう!
わたしの「食事の風景」

食べたものの内容や、いっしょに食べた人、周りにあったもの(テレビなど)もかきましょう!



●いつの食事の絵ですか?

朝ごはん ・ 昼ごはん ・ 夕ごはん

●食事は楽しかったですか?

はい ・ いいえ

概要版

第2次 関市食育推進基本計画

計画期間 / 平成29年度～平成33年度(2017年度～2021年度)



基本理念/食が築く関市の明るい未来

市民一人ひとりが望ましい食生活を営む能力を身につけ、食を通じた豊かな人間性の形成や家族関係づくり・地域づくりを図るため、さまざまな関係機関や家庭が連携しながら生涯食育をすすめることにより、元気で明るい関市のまちづくりに貢献することを基本理念としています。

食育とは

- ◎生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ◎様々な体験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる

食育基本法(平成17年7月制定)より

食育に関する情報は
関市ホームページ内 (<http://www.city.seki.gifu.jp>) 「健康・医療」へ

関市保健センター

〒501-3873 関市日ノ出町1丁目3-3 TEL(0575)24-0111 FAX(0575)23-6757



関市

食育5つの力

自分で自分の健康を守り、
健全で豊かな食生活を送るために身につけたい力



できることから
はじめよう!!

1 主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう!

1回の食事でそろえたい



+



おやつや、食事のどこかで1日1回とりましょう!
おやつに甘いお菓子やスナック菓子はNG
不足している栄養素が補える牛乳、
チーズや果物がおすすめ!!

- 赤**…筋肉や骨などをつくる魚やお肉、卵などの食品
- 黄**…脳や身体を動かす源になるごはんやパン、イモなどの食品
- 緑**…体の調子を整える、野菜やキノコ、海そうなどの食品

| 指標 | 対象 | 調査年度 | 現状値 | 平成33年度目標値 |
|------------------------|-----|------|-------|-----------|
| 朝食に主食・主菜・副菜がそろっている子の割合 | 3歳児 | H27 | 28.5% | 40%以上 |

郷土料理を作ってみよう ～神様への捧げもの・五平餅～

材料 (9本分)

- 米…350g
- 砂糖…25g
- しょうゆ…1/4カップ
- 塩…少々
- みそ…60g
- 花かつお…少々
- くるみ…1/4カップ
- みりん…1/4カップ

作り方

- ① 普通にご飯を炊き、熱いうちに7分ほどつぶし、塩を混ぜる。
- ② 木板串に茶碗1杯位の①をなるべく薄くにぎりつけてふきんに包み、ぞうり型に型を整えて冷ましておく。
- ③ くるみを細かくつぶしてからすり鉢ですりつぶし、調味料を合わせてよくすり、味と濃度(どろっとする程度)を加減する。
- ④ 中まで火がとおるように②をこんがり下焼きする。
- ⑤ ④をたれにつけ、余分なたれが落ちなくなるまでたれを切る。
- ⑥ うちわであおりながらこんがり焼く。



名前の由来は、
神に捧げる「御幣(ごへい)」の形をしているので、
この名がついたとするのが
一般的に言われている由来です。
また、この地には五平五合という言葉があり、
米五合くらい食べてしまうほど
おいしいと言われています。

バーベキューで
作ると楽しい!!

2 朝ごはんを食べて元気よく!

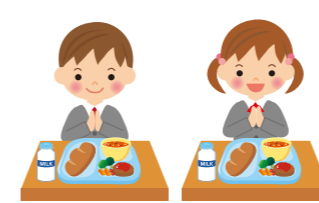
30分早く寝て早起し、朝食を食べる時間を作りましょう!

- 毎日決まった時間に朝食を食べることで、生活リズムが整います。
- 朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。



| 指標 | 対象 | 調査年度 | 現状値 | 平成33年度目標値 |
|--------------------|----------|------|------|-----------|
| 朝食を欠食する人の割合(週1回以上) | 3歳児 | H27 | 6.9% | 0% |
| | 小学生 | H27 | 3.6% | 1.5%以下 |
| | 3歳児を持つ母親 | H27 | 8.9% | 5%以下 |

3 家族や仲間とご飯を食べよう!(共食のすすめ)



みんなで食べると
いつもより
おいしく感じるね!



| 指標 | 対象 | 調査年度 | 現状値 | 平成33年度目標値 |
|-------------------------|-----|------|-------|-----------|
| 朝食を一人で食べる子どもの割合 | 小学生 | H27 | 24.6% | 15%以下 |
| 1日最低1回は家族や友人との共食をする人の割合 | 成人 | H25 | 79.9% | 90%以上 |

4 栄養成分表示について知ろう!

- 栄養成分表示を見ることを習慣にすることで、適切な食品選択や栄養成分の過不足の確認等に役立てることができます。
- 食品の単位は、**100g、100ml、1食分、1包装**、その他の**1単位**の量を表示します。

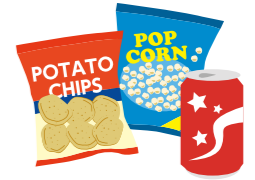


| 栄養成分表示 1食分(0g)当たり | |
|-------------------|-------|
| エネルギー | ○kcal |
| たんぱく質 | ○g |
| 脂質 | ○g |
| 炭水化物 | ○g |
| 食塩相当量 | ○g |



おおよその
エネルギーを
計算することが
できます

- 最近よく「カロリーゼロ」の表示を見ますが、実はそれ、ゼロではないかもしれません。カロリーゼロの記載基準では、100mlあたり5kcal未満であれば「ゼロ」と表示できるのです。
- また、外食する時も、たまにはメニューの横に書いてある栄養成分表示を参考にして、何を食べるか決めるのもいいかもしれませんね。



| 指標 | 対象 | 調査年度 | 現状値 | 平成33年度目標値 |
|------------------------------|----|------|-------|-----------|
| 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合 | 成人 | H25 | 20.7% | 50%以上 |