

## 食育って?

「食育」とは、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「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できる人を育てるものです。



### 1 毎月1日の「さがん食育の日」って何をするの?

一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月1日を「さがん食育の日」と定めています。1日は家族そろって食事をし、地元で作られている食材や郷土料理についても考えてみましょう。

#### そのために

市報、広報誌等で「さがん食育の日」の普及啓発をします。

### 3 地産地消って何?

「地域生産 地域消費」の略で、地域で生産された農水産物などを、地域内で消費する取り組みのことです。安心安全で新鮮な地元の農水産物を購入することで、地域の食を守り、次世代に伝えていくことができます。

#### そのために

地産地消を進める「ファーム・マイルージ運動」を推進します。

### 2 朝ごはんはなぜ大事なの?

朝食をほとんど食べない人は、他の年代に比べて20代で多い傾向があります。朝ごはんは、自動車のガソリンのように脳のエネルギー源になるものです。規則正しい生活リズムをつくるためにも食べる習慣をつけましょう。

#### そのために

「朝ラジ まなざし 朝ごはん」運動を推進します。

### 4 食品ロスって何のこと?

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間570万トン(令和2年度推計)の食料が廃棄されています。「もったいない」を意識し、大切な食べ物を無駄なく使い、食べきるなど、環境に優しい食生活を心掛けましょう。

#### そのために

エコクッキングの取り組みを推進します。

## できることから食育を実践しよう!

### 食育推進キャッチフレーズ

～ えがおで おいしく かしこく さがの食 ～

### えがおで

- 家族や友だちと楽しく食べている。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」と食事のあいさつをしている。
- 朝食を毎日食べている。

### おいしく

- 主食・主菜・副菜が揃った食事をとっている。
- 素材の味が引き立つうす味に取り組んでいる。
- よく噛んで、ゆっくり味わって食べている。
- 伝統料理や郷土料理を作り、食べている。

### かしこく

- 栄養バランスの良い食事づくりをしている。
- 栄養成分表示を確認して、食品を購入している。
- 野菜を毎日たくさん食べている。
- 食事を残さず食べている。

### さがの食

- 佐賀市産の農水産物を購入している。
- 農水産物直売所や直売コーナーを利用している。
- 農漁業体験に参加している。

## 「朝ラジ まなざし 朝ごはん」運動

8月1日は  
「市民一斉ラジオ体操の日」



毎月1日は  
「親子ふれあいデー」



毎月1日は  
「さがん食育の日」



佐賀市保健福祉部健康づくり課  
〒840-8501  
佐賀県佐賀市栄町1番1号  
TEL 0952-40-7283  
FAX 0952-40-7380  
URL <http://www.city.saga.lg.jp>  
E-mail [kenko@city.saga.lg.jp](mailto:kenko@city.saga.lg.jp)

## 佐賀市食育推進基本計画

令和4年度～令和8年度

えがおで

おいしく かしこく さがの食

毎月1日は「さがん食育の日」

佐賀市

# 目指す姿

生涯を通じた心身の健康と持続可能な食を支える食育を実践し、食を通じて、人と人、地域と地域がつながる「生涯食育社会」を目指します。



# 生涯にわたるライフステージに沿った具体的な取り組み

ライフステージに応じた取り組みを実践しましょう！

## 妊産婦期



- 栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。
- 塩分控えめのうす味の習慣を身につけましょう。
- 子育てに関わる家族全体で、食を見つめ直しましょう。
- 妊婦健診や各種相談事業を活用しましょう。



## 乳幼児期



- 家族や友だちと楽しく食べましょう。
- 規則正しい食事をするように心掛けましょう。
- よく噛んで味わうことを身につけましょう。
- 子どもに食の大切さを伝えましょう。
- 乳幼児健診や各種相談事業を活用しましょう。

## 学童思春期



- 「早寝 早起き 朝ごはん」を実践しましょう。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」などの感謝の気持ちを言葉にして伝えましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 箸などの正しい持ち方を身につけましょう。
- 農漁業体験に進んで参加しましょう。

## 青壮年期



- 食に関する正しい知識を身につけましょう。
- 野菜を多くとるなど、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。
- 健診結果を活かした食生活習慣を身につけましょう。
- 佐賀の特産物を家庭で食べるように心掛けましょう。
- 食に関する講座やイベントに積極的に参加しましょう。

## 高齢期



- みんなで楽しく食べる機会を増やしましょう。
- できるだけ料理をつくり、後片付けも自分でしましょう。
- 健診結果を活かした食生活習慣を身につけましょう。
- 望ましい食習慣を維持しましょう。
- 佐賀の食文化を子どもたちに伝えましょう。

