## ① 朝ごはんはなぜ大事？

朝食をほとんど食べない人は他の年代に比べて20代男性、女性で多くみられます。朝ご飯は、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朝ご飯をた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」運動を推進しています。

## ② 家族や友人等と一緒に食べる共食って?

共食の機会がほとんどないと答えた人は 26.3%という結果になっています。家族や友人とのコミュニケーションは食事をおいしく、楽しく食べることにつながり、また、食事のマナーや食文化などを大人から子どもへ伝える場にもなります。そして、食に対する良い食習慣や正しい知識を身につけることができます。

**そのために**

関係機関・団体と連携し、「みんなで食事をする機会」を増やすことや、健康教室などで、共食の大切さを普及・啓発します。

## ③ メタボリックシンドロームって子どもには関係ない？

メタボリックシンドロームについて、言葉は知っているが、意味は知らないと答えた人が 20.8%となっています。子どもの頃から「早寝　早起き　朝ごはん」を実践し、食の組み合わせや食を選択する力をつけ、将来の生活習慣病を予防する事が大切です。

**そのために**

給食を通じた食育や、農漁業体験、親子料理教室を開催します。

## ④ 毎月１日の食育の日って何をするの？

「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育推進基本計画」により定められました。月に１回は家族揃って食事をし、地元で作られている食材や、郷土料理等についても考えてみましょう。

**そのために**

広報等の媒体を利用し、「食育の日」の普及・啓発をします。

## ⑤ 料理は自分で作らないよ・・・

自ら料理に取り組んでいる人は「必ずしている」人が 37.8%と少ない結果です。自分で料理を作ることを身につけることは、１人暮らしや、高齢期の低栄養予防にもつながります。

**そのために**

各地域で料理講習会の開催や、伝統料理、郷土料理についての情報発信を支援します。

## ⑥ 今食べているのは安全？

「食」に関して関心があることで「産地」と答えた人は 48.3%となっており、その他、「賞味期限、消費期限」、「食品添加物」、「輸入食品の安全性」が多くなっています。

**そのために**

広報やホームページを活用し、食の安全・安心に関する情報提供を推進します。

**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」

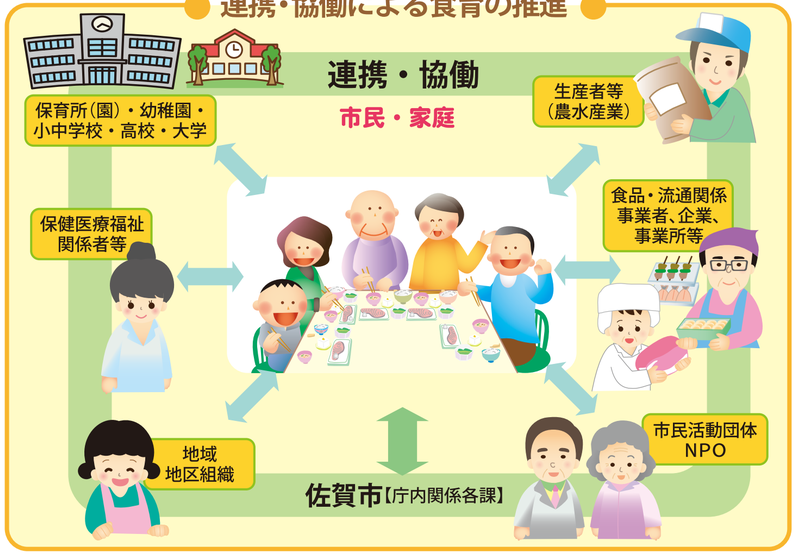
毎月１日は「さがん食育の日」

# 食育って?

食育とは、食に関する様々な経験を通じた健康な人づくりであり、知育・徳育及び体育の基礎となるものです。

食育に取り組むことは、健全な心身を培い、円滑な人間関係を築き、ひいては、「健康な人づくり・地域づくり」につながります。

## 連携・協働による食育の推進




●このパンフレットについてのお問い合わせ●
**佐賀市保健福祉部健康づくり課健康推進係**
佐賀市兵庫北三丁目８番36号　TEL：0952-40-7283

●さらに詳しく知りたい方は●
ホームページアドレス　http://www.city.saga.lg.jp/

リサイクル適正Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
平成27年3月作成

【概要版】

第2次

# 佐賀市食育推進基本計画

## おいしく かしこく 楽しさ ふくらむ さがの食

**毎月1日は「さがん食育の日」と「親子ふれあいデー」**

【計画期間：平成27年度～33年度】

佐　賀　市