

みんなではぐくもう



2015年3月14日・北陸新幹線開業

かなざわの食育

育てたい食べる力

食事の大切さを
理解しましょう



自然や地域と
食べ物の関わりに
興味を持ちましょう



「早寝・早起き・
朝ごはん」生活の基本
リズムを身につけましょう



家族や友達と一緒に
食べる楽しさを
知りましょう



栄養バランスを
考えた食事を
とりましょう



食材や食に関わる
人たちに感謝の気持ちを
持ちましょう

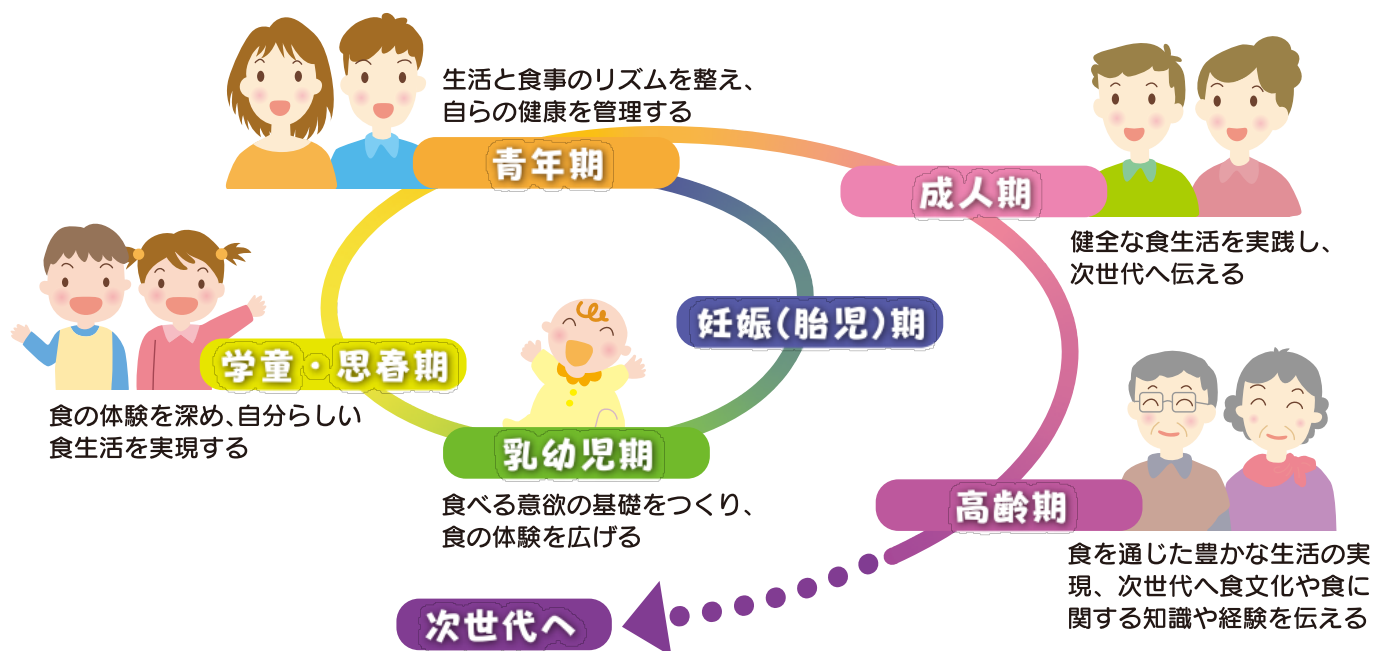


食育とは、様々な経験を通じて、食に関する知識や食を選ぶ力を身につけ、健全な食生活ができる人間を育てることです。平成 17 年に食育基本法が施行され、内閣府は食育推進基本計画を策定しました。金沢市では、家庭での食育を推進しており、幼児期・学童期にはぐくみたい食育について、家庭で実践する際に活用していただくためにこのリーフレットを作成しました。

「**食**べることは**生**きること」

心も体も健康でいきいきとした生活を送るために、「食えること」について考えてみませんか？
毎日の食事は、生涯にわたって大切な心と体をはぐくみ、次の世代を育てていきます。

1 それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組



きょうしゅく

共食とは？

家族や友達と一緒に食事をとることに
加えて、一緒に食事の買い物をするこ
とや食事を作ること、後片付けをする
ことなども共食です。子どもたちにと
って、そして親にとって、「食事」は家
族とのコミュニケーション、絆を深め
る大切な時間であることを忘れないで
おきましょう。

毎月 **19** 日は食育の日

「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。家族で食事を楽しみましょう。



2 健康な体はよい生活習慣から

食事・運動・睡眠など、生活習慣と深く関係している病気を「**生活習慣病**」
といいます。多くは大人になってから症状が現れますが、子どもの頃か
らの生活習慣が大きく関係します。子どもは大人の生活習慣に影響され
やすいため、家族みんなで生活習慣を見直してみましょう。



3 朝ごはんからはじめよう、健康づくり



朝ごはんを食べると…

脳にエネルギーが補給されます

眠っている間に下がった
体温がもどります

脳や体が活動
を始めます



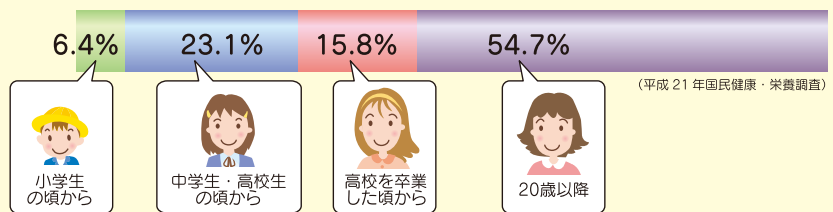
早寝、早起き、朝ごはん！



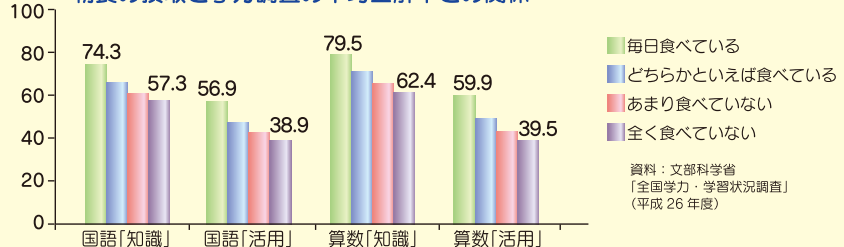
20 歳以上で朝ごはんを食べていない人では、約 3 割の人は、小学生、中・高校生の頃に朝ごはんを食べない習慣が始まっています。

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子と比較すると、朝ごはんを毎日食べている子の方が平均正解率が高い傾向となっています。

朝食欠食が始まった時期（20 歳以上）



(%) 朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係



4 食事の内容を考え、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせると、体に必要な栄養素をバランス良くとりやすくなります。

副菜



主菜



主食



具たくさん汁
副菜



主食

ご飯・パン・麺
糖質中心のお皿

エネルギー源

主菜

肉・魚・卵・大豆製品
たんぱく質中心のお皿

体をつくる

副菜

野菜・いも・海そう
ビタミン、ミネラル
中心のお皿

体の調子を整える

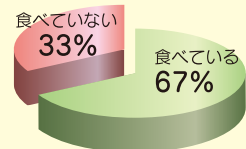
野菜しっかり食べていますか？

- 健康を保つためにとりたい野菜の量は
1日 350g 目安は 5 皿分！



- 野菜を毎日食べている人は約 $\frac{2}{3}$

(平成 23 年度金沢市市民意識アンケート結果より)



毎食野菜を食べましょう！



サンマル
か 噛みんぐ 30



あごの发育 むし歯の予防 肥満の予防

ひとくち 30 回を目標に、しっかり噛んで食べましょう！
バランスの良い食事をしっかり噛むことで早食いを防ぎ、
肥満や生活習慣病の予防につながります。
また、ゆっくりと五感を使って味わう食べ方は、体の健康
のみならず、心の健康の充実にもつながります。

おやつ について考えよう！



総務省家計調査 (平成 23 ~ 25 年平均) によれば、金沢市は
お菓子の購入が全国 1 位です。子どもたちがおやつとじょう
ずにつきあえるよう家庭で工夫することが大切です。
おやつの内容や量、時間などによっては、食事に影響したり、
糖分・脂肪分・塩分をとりすぎる場合もあります。
お子さんと一緒に見直してみましょう。

5 未来へつなげよう！金沢の食文化

金沢には、四季折々の食材に恵まれ、長い年月を経て伝統的な行事や作法と結びついた食文化があります。また、藩政時代に茶の湯を奨励した歴史から、お菓子の文化が発展し、季節や人生の節目にも様々な和菓子が用いられています。

この食文化を知り、世代間・地域間など様々な人とふれあい、親から子へ、そして次の世代へと受け継いでいきましょう。

* 金沢市では、金沢の食文化の持続的な発展を目的として、「金沢の食文化の継承及び振興に関する条例」が制定されています。



福梅



金花糖

金沢の伝統料理

押しずし

おもに春と秋のお祭りに作られます。秋は収穫されたばかりの新米を使い、豊作を感謝します。

じぶ煮

冬の代表的な料理で、本来は鴨などを用いますが、家庭では鶏肉を使い、すだれ麩とわさびを添えます。

加賀太きゅうりのあんかけ

果肉が厚く柔らかい加賀太きゅうりのあんかけは、あたたかいもの、冷たいもの両方おいしくいただけます。

えびす

べろべろとも呼ばれる、溶き卵の寒天よせでお正月や桃の節句、お祭りに作られます。



鯛(いわし)のぬた

金沢では金石の港で水揚げされたいきがよい鯛を使うのが昔からの食べ方です。



なすび(なす)とそうめんの煮物

夏を代表する食材で、暑い夏でもあっさりといいただけます。

加賀れんこんのだんご汁

金沢では肉厚ででんぶん質が多く、粘りが強いれんこんが採れるので、すりおろして料理に使います。

金沢でとれた野菜や魚を食べましょう

金沢では、古くから市民に親しまれ、栽培されてきた伝統野菜としてさつまいも、れんこん、たけのこ、金時草など 15 品目の『加賀野菜』があり、さらには優れた品質や豊富な生産量を持つだいこん、すいか、なしといった『金沢そだち』があります。また、日本海でとれる甘えび・かないわ香箱など様々な魚介も食卓に上がります。

地元でとれる食材について知り、「地産地消」をすすめてみましょう。

地産地消とは、その土地でとれた農林水産物をその土地で消費することで、新鮮で安全・安心、運ぶ距離が短いので省エネ、食文化の継承と振興、地域の活性化などの良い点があります。



金沢市では、金沢市食育推進計画を策定して、市民一人ひとりが「金沢の伝統と文化に配慮し、食に関して正しい判断力を身につけ、健全な食生活の実践により、心身ともに健康で生き生きとした生涯を送ることができる」ことを目標とし、食育に関する様々な取り組みを推進しています。(このリーフレットは、内閣府が平成 24 年に作成した「食育ガイド」を参考に作成しました。)

* このリーフレットは、金沢市公式ホームページ【いいね金沢「金沢の食育」】からダウンロードできます。

* もっと詳しく知りたい方はこちらへ *

加賀野菜等【金沢市農産物ブランド協会】 <http://www.kanazawa-kagayasai.com>

食育推進【内閣府】 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>

金沢の食育 【いいね金沢「金沢の食育」】 http://www4.city.kanazawa.lg.jp/23801/syokuiku/syokuiku_top.html

金沢の伝統料理 【いいね金沢「かなざわ食生活ガイド」】 上記「金沢の食育」のアドレスをご利用ください。

【表紙：幼児期・学童期の子どもたちの望ましい姿(金沢市食育推進計画より)】

発行 / 金沢市保健所地域保健課 TEL 234-5102 FAX 234-5104

