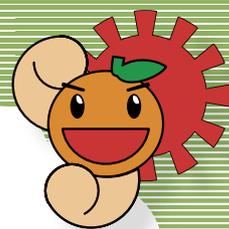


# 宇和島市食育プラン (第2次) が策定されました



いただきます!  
みんな笑顔宇和島ごはん

市では、平成21年3月に「宇和島市食育プラン」を策定して食育を推進してきましたが、計画の目標年度を経過したことから1次計画の見直しを行い、新たな「宇和島市食育プラン (第2次)」を策定しました。

## 《2次計画の課題》

「朝食欠食」「野菜不足傾向」「小児期からの健康問題」「家族が一緒に共食できない」「地産地消が推進されにくい」「食文化が伝承されにくい」…などの現状を、2次計画の課題としています。

## 《基本理念と3つの目的》

食を大切にし、  
健康で心豊かに  
生きる力を育む

### 《目的1》

健康を意識した食生活を送る — 健康増進 —

- ① 望ましい栄養や、食事の取り方を理解し実践できる
- ② 食品の品質や、安全性について判断できる

### 《目的2》

食への感謝の気持ちを持つ — 人間形成 —

- ① 食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる
- ② 命(食物)を頂く気持ちを持つことができる
- ③ 食に関わる人々への感謝の気持ちを持つことができる

### 《目的3》

食文化を大切に継承する — 地域活性化 —

- ① 地産地消(地元食材の利用促進)を進める
- ② 宇和島の食(恵)を知り郷土の料理を伝承する
- ③ 日本型食生活の良さを知り生活の中に取り入れる

## 《家族で取組みましょう!》

### — 健康を意識した食生活を送る —

- 早寝早起きを心がけて、規則正しい生活リズムを作る
- 朝食を欠かさず食べる
- 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- 野菜は、毎日350g以上食べることを目指す
- 自分の体重に関心を持ち、適正体重を維持する
- 間食は時間を決めて、適切な量でとる
- しっかり噛んで、食べたら歯を磨く習慣をつける
- 食品表示を見て買い物をする習慣をつける
- 生活の中に運動を取り入れる

### — 食への感謝の気持ちを持つ —

- 家庭の味、おふくろの味を大切に作る
- 子ども・男性も積極的に買い物や調理に参加して、関心を高める
- 家族と一緒に食べる機会を増やし、コミュニケーションを図る
- 栽培や収穫を体験するなど、食品に接する機会を持つ
- 作りすぎや食べ残しを減らし、廃棄しないようにする
- 「いただきます」「ごちそうさま」あいさつし、感謝して食事をとる

### — 食文化を大切に継承する —

- 旬の食材や宇和島産のよさを知り、意識して選ぶ
- 行事食・郷土料理に関心を持ち、家庭の食生活に取り入れる
- 日本型食生活のよさを理解し、和食を積極的に取り入れる
- 地場産物(みかん、魚、米など)を、家庭の食生活に活用する
- 煮干しや昆布、かつお節などの、天然だしを利用する

いただきます!



※詳しくは、市ホームページに掲載しています。

【問合先】保険健康課 ☎24-1111 内線 2179