特集01

食育って何だろう

問 健康増進課 ☎027―220―5783

食べることとっても大切

6月は食育月間、毎月19日は食育の日。言葉は知っていてもまだまだなじみが薄い食育。私たちはどんなことに取り組めばいいのでしょうか。

健康増進課 吉永 嘉容

笑顔で健康に生活するために今食生活を見直そう

私たちのライフスタイルや価値観は年々多様化。そんな中、朝食を食べない人が増えていたり、一人で食事をする人が増えていたりします。

笑顔で健康に生活することはみんなの願い。そのために欠かせないのが、おいしく、楽しく、きちんと食事をすることです。

家庭などで普段していることそれが食育の原点

食育と聞くとなんだか難しそう。でも、そんなことはありません。食育の原点は家庭などで普通にしていること。食事前には「ちゃんと手は洗ってね」と言ったり、食事をするときには「いただきます」「残さず食べてね」「好き嫌いしないでね」「ごちそうさま」と言ったりして会話を弾ませながらの家族だんらん。その中で食べ物や生産者への感謝の気持ちが育まれ、規則正しい生活や、バランスの取れた食事の習慣が身に付きます。

食育の機会は家庭での食事中以外でも

家庭での食事のときだけに終わらない食育の機会。買い物に出掛けたときに安全で安心な食品の選び方や保存方法を学ぶこと、地元で採れた食材を知ること、地域の食でのつながり、郷土料理など前橋の食の文化・歴史を知ることも立派な食育です。

学校などで食べた給食。みんなで食べる給食が楽しく、おいしかった思い出はありませんか。みんなで食べる、楽しくおいしい食事の体験。これも食育の大切な基本です。

妊娠期から高齢期まで食育は全ての人に

子どもだけに食育が必要なわけではありません。妊娠期や乳幼児期から高齢期まで、全ての人に必要です。年を重ねるごとに、食をとおした自分の健康管理や、食の知識を伝えることなどが重要に。でも、みんなに共通して大切なのは、バランスの取れた食事と、「早寝、早起き、朝ご飯」を基本にした規則正しい生活です。

食育のプランで世代ごとの食育を推進

前橋市では、食育推進計画「元気　まえばし　食育プラン」を策定。世代ごとの食育の推進に取り組んでいます。同計画は前橋保健センター内健康増進課や市役所情報公開コーナーで閲覧できるほか、本市ホームページに掲載しています。

学校やインターネットで進む食育への取り組み

■地元産の食材を学校給食でも

市では、学校給食などに地元産の安全で安心な食材を積極的に利用。給食をとおして地産地消を推進しています。

■クックパッド公式キッチン

クックパッドに市公式キッチンをオープン。身近な食材を使ったレシピを紹介し、食をテーマに本市の魅力のPRをしています。詳しくは同ホームページ（http://cookpad.com/kitchen/14549351）をご覧ください。

■高崎市との連携や講座でも

前橋・高崎連携事業「噛むカムレシピコンテスト」やさまざまな講座で食育を推進しています。

INTERVIEW

食生活改善推進員も食育のために活動しています。まずは食に興味を持ってもらうこと。そして、バランスの取れた食事と食べ物への感謝。これが一番大切ですね。

食生活改善推進員協議会
会長 渋澤 澄子 さん

工夫を凝らしたかむレシピを

前橋・高崎連携事業「噛（か）むカムレシピコンテスト」を開催。よくかんで食べるように工夫を凝らしたオリジナルレシピを募集します。

対象＝市内の小中学生

応募条件＝①小学生は児童か親子・中学生は生徒が考案したメニュー②１人３点まで③未発表で発表予定のないもの

応募用紙の配布＝市内の小中学校で。本市ホームページからダウンロードもできます

申し込み＝８月31日㈬までに郵送で。応募用紙に記入し、出来上がりの写真を添付して、〒371-0014朝日町三丁目36-17・前橋保健センター内健康増進課へ

講座で食の大切さ知ろう

食を知る講座を開催。管理栄養士の講話や調理実習を行います。費用は各400円。託児希望者は問い合わせてください。

■からだにおいしい食講座～バランスよくお弁当づくり

日時＝６月24日㈮午前９時30分～午後１時30分

会場＝前橋保健センター

対象＝一般、先着30人

■はっぴぃ健康クッキング～食べ方で差がつく血糖値

日時＝①７月１日㈮②７月５日㈫③７月６日㈬、午前９時30分～午後１時30分

会場＝①は前橋保健センター②は東市民サービスセンター③は富士見保健センター

対象＝一般、先着各30人

申し込み＝以上の２つは各開催日の１週間前までに健康増進課へ