



第2次前橋市 食育推進計画の 基本的な考え方



本計画の実施にあたっては、第1次計画の「元気 まえばし 食育プラン」で定めた以下の基本理念を踏襲し、食育のさらなる推進を図ることとします。

基本理念

食と水は命の基本 体をつくり 心をつなぐ
みんな笑顔でいきいき前橋

基本目標

基本目標1 健康なからだをつくる

自分で料理ができる力を身につけ、栄養バランスや適切な料理の質・量、自分の適正体重など、自分の身体や健康について関心をもち、早寝早起きや適度な運動、規則正しい食生活を実践することで、生涯にわたって健康なからだをつくります。

基本目標2 豊かなところをはぐくむ

家族や仲間、友人などといっしょに料理や食事をし、食に対する満足感や楽しさを感じながら、基本的な食事のマナーやコミュニケーションを身につけます。また、実際に食物を目にし、手でふれるといった体験を通し、「もったいない」など食物や環境を大切にすると心や生産者をはじめ「食」にかかわるすべての人への感謝の気持ちなど、豊かなところをはぐくみます。

基本目標3 地域の食文化をつたえる

前橋で生産されている食物への理解を深め、日々の食生活に取り入れるなど、地産地消を推進します。また、長年培われてきた先人からの知恵や知識、地域に根ざした郷土食・行事食など、若い世代へ地域の食文化をつたえます。

基本目標4 食の安全・安心をまもる

「食」に関する多くの情報の中から、正しい情報・知識を選択し、市民自らが安全な食品を選び、安心して食生活を送るための力を身につけます。また、災害などの際にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、供給体制の確立と市民の実践力を高めるなど、市民・企業・行政などが地域一体となって食の安全・安心をまもります。

基本方針

家庭、学校・幼稚園・保育所（園）、地域と行政が一体となった食育を推進します。また、さまざまな場面での食育を支援する、生産者や消費者との交流、環境との調和、食文化・歴史の伝承を進めるとともに、総合的な観点から、食の安全・安心の確保と食育推進の環境づくりに取り組みます。

- 1 家庭における食育の推進
- 2 学校・幼稚園・保育所（園）における食育の推進
- 3 地域における食育の推進
- 4 生産者（製造業者）と消費者との交流および環境への配慮の促進
- 5 食文化・食の歴史の継承
- 6 安全・安心な食の確立
- 7 食育を支える環境づくり

基本
目標
るた
め
針のイ

基本方針の取り組みのポイント

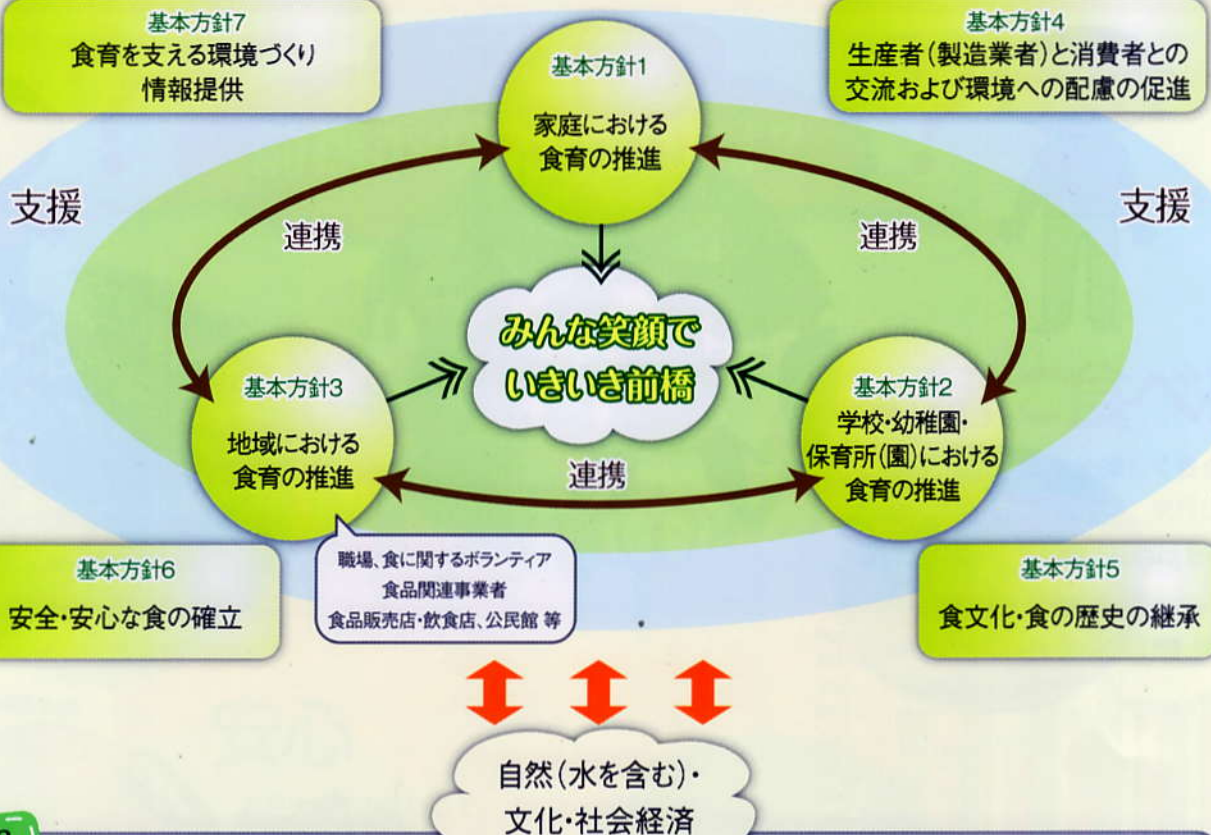
ポイント 1

食育の言葉はある程度、聞かれるようになりましたが、市民一人ひとりの**食育の実践**が課題となっています。食育への関心を高め、日々の実践につなげることが大切です。



ポイント 2

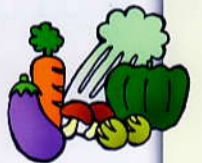
幼いころから「食育の基本」である食に関して正しい判断、行動が身につくように、また**生涯にわたるライフステージに応じた食育を推進**していきます。



ポイント 3

前橋市は緑豊かな環境に恵まれ、豊富な農産物を生産しています。

本市の特性を活用し、身近でとれる農産物の理解を深め、これらを使用した食生活を送り、さまざまな機会に食することができるよう環境を整えることが重要です。



赤城の恵ブランド

赤城の恵ブランドとは、生産から加工、流通・販売を通して、「**食の安全・安心**」の確保に取り組んでいること、本市の地域振興のために「**地産地消**」を推進していることなど、本市独自の認証基準を満たしていることの証です。

<赤城の恵ブランド認証マーク>



TONTON のまち前橋

豚肉産出額が全国でもトップクラスである本市は「TONTON のまち前橋」として地域の食材を活かした観光物産振興や地産地消の取り組みを行っています。これらの取り組みの一環として、キャラクターの「**ころとん**」が活躍しています。

<ころとん>



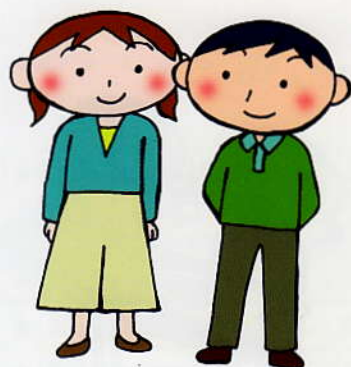
前橋の食文化・食の歴史の継承

地域の食文化は地域への誇りや愛着をもたらす貴重な財産です。小麦粉を使った「おきりこみ」や「おやき」などの郷土食を守り、伝えます。

おきりこみに主に使われる農産物
地粉、大根、人参、里芋など



青年期



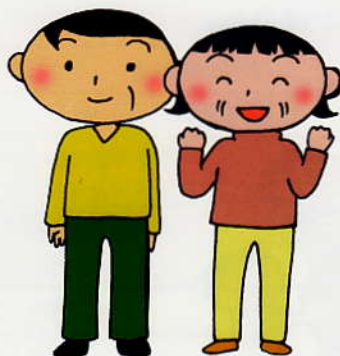
食の大切さを理解し、規則正しい生活と食習慣を維持しよう

青年期は、健康と食生活のかかわりを理解し、望ましい食生活を実践していく時期です。自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食事や生活習慣を実践することが重要です。また、家庭においては、子どもの食環境を整える担い手であることから、望ましい食習慣の実践が求められます。



- 朝食を食べることから1日のリズムを整えよう
- 定期的に健康診査を受け、生活習慣病や歯周病を予防しよう
- 友人や家族と一緒に食事を通して、食べる楽しさを知ろう
- 「食」の大切さを知り、環境への配慮を心がけよう
- 家族で調理する機会をもち、つくる楽しみ、わが家の味などを伝えよう
- 食の安全に関する知識をもち、的確に選択する判断力を身につけよう

壮年期



健康へ関心を持ち、健やかな身体を維持するとともに、次世代に食の大切さを伝えよう

壮年期は、健康と食生活のかかわりを理解し、望ましい食生活を実践するとともに、食に関する豊かな知識や食文化などの経験を活かすなど、食育の推進役を担う時期です。また、これまでの生活習慣を振り返り、見直すなど、次のライフステージを快適に過ごすための準備を進めることが必要です。



- 年に1度の健診と定期的な歯科検診を受け、身体と歯の健康状態を把握しよう
- 食生活と健康のかかわりを理解し、生活習慣病予防を実践しよう
- 「食」の大切さや環境に配慮した食生活を家族や地域の仲間に広げよう
- 地域の農産物や料理を知り、食生活に取り入れよう
- 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かそう

高年期



いつまでもおいしく、楽しい食生活を送り、豊かな食体験を次世代に伝えよう

高年期は、「食」を楽しみ、体調にあった食生活を実践していく時期です。加齢による身体の変化に合った望ましい食生活を意識するとともに、豊かな知識と人生経験を活かし、家族や仲間・地域に対して、健全な食習慣や食文化を継承することで、心身ともに豊かな生活を続けることが重要となります。



- お茶などの水分を十分にとろう
- こまめに体重を測ろう
- 体調にあった食生活を工夫しよう
- 定期的に健康診査を受け、生活習慣病の悪化や口腔機能の低下を予防しよう
- 「食」の知識や地域の伝統を次世代に伝えよう
- 食の安全に関する知識を深め、家族や地域の仲間に広げよう



食育ってなあに？



こんなことに取り組もう

家庭で

ちゃんと手を洗ったの？

お肉ばかりじゃなくて
野菜も食べるのよ。



いただきま〜す。

学校・幼稚園・保育所(園)で

残さず食べようね。

みんなで食べると
おいしいね。



前橋でとれる野菜は
たくさんあるよ。
旬のものはおいしいよ。

生産者との交流

たくさん
獲れたね！



お肉やお魚などは
帰ったらすぐ冷蔵庫に
入れようね。

食の安全・安心

表示ラベルを
ちゃんと見て買おう。



食の文化・歴史

今日は、おばあちゃんが
子供のころによく食べていた
「おきりこみ」を教えてあげようね。

何を作るの？



僕たちがいつも
やっていることが
食育なんだね！



うまく作れるかな？

地域で

また今度、うちでも
作ってみよう！

公民館でやっている「おやこの
食育教室」にはじめて参加した
けど、楽しいね！

