

「第2次郡上市食育推進基本計画」を策定しました

市では、平成21年度に「郡上市食育推進基本計画」を策定し、市民のみなさんとともに地域に根付いた「郡上の食育」が広がることをめざして推進活動を展開してきました。

平成27年度には、その活動や成果について見直しを行い「第2次郡上市食育推進基本計画」を策定し、子どもから高齢者までの様々な年代につなぐ、食育の実践をめざすこととしました。

「周知」から実践へ

「こども」から「青年期～高齢者」へ

「つなぐ食育の推進」

「市民」とともに

郡上市の「食」の現状は？

昨年実施した、健康福祉実態把握調査の結果では、

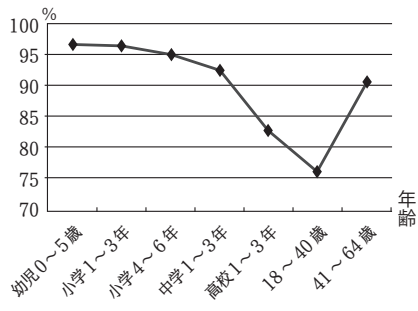
①主食・主菜・副菜を揃えて食

べている人の割合は、若い世代ほど低い傾向でした。

②共食（家族等と一緒に食すること）については、年齢が進むにつれて減少し、18～40歳が最も少ない状況でした。

③朝食を毎日食べる人の割合は、小学生が一番多く、続いて幼児、中学生、高校生の順で、特に青年期が最も低い状況でした。

【毎日朝食を食べる人の割合】



④地域で行っている食文化の講習会等に参加する小・中学生は2割、65歳以上は1割程度でした。

これからの取り組み

これらの結果から、市民一人ひとりが、家庭や学校・地域な

どにおいて、ライフステージに合わせた食に関する正しい知識を学び、自ら実践していく力が求められます。

市では、第2次計画に基づき、食育推進会議を母体として、食生活改善推進員協議会や食育応援隊、農業経営アドバイザー等の「食」に関わる組織・団体、及び関係機関との連携により市民のみなさんとともに「食育」を推進します。

市民のみなさんも、「食」について一緒に考えてみましょう。

問 健康福祉部健康課やまつじ 88・4511

「食育」とは？

食育基本法において『生きる上での基本であり、様々な経験を通して「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人を育てること』と、位置づけられています。



▲「たーんと君」
(郡上市食育キャラクター)

つくってみ！ たべてみ！

～あの味 この味 うす味で～



「たーんと君」
(郡上市食育キャラクター)

郡上市食生活改善推進員協議会 明宝支部(みのり学級)

健康づくりは減塩から

☑ 黄金色に輝いていた田んぼも様変わりし、食卓に新米が登場する時期です。自然の恵みと、作り手の手間と愛情で美味しいお米が出来ます。よく噛んで味わっていただきたいですね。真っ白なご飯に合う一品も添えてどうぞ。

◎ 小松菜のなめ茸和え ◎

1人分：エネルギー 17kcal、食塩相当量 0.5g

▼材料（4人分）

小松菜（1束）…… 240g
なめ茸（びん詰め）
…………… 40g

《つくり方》

- ①小松菜はよく洗い、熱湯で色よくゆでて冷まし、食べやすい長さに切る。
- ②よく絞った①となめ茸を和える。

～食改川柳～

「米がうまっ 離れて息子が 知る郡上」

