

食育の「環」を広げよう

「食育」という言葉をご存知ですか？ 初めて聞いたという方、子どものことだから私には関係ないと思われる方など、さまざまだと思います。

食育が意味するものは、子どもへの食教育だけではなく、食育は右の図のように、人の一生の中で関わる食の営み、家庭での健全な食生活、食べ物が私たちに届いて廃棄されるまでの食の循環です。

また、それを取り巻く地域、学校、行政、ボランティアのつながりや社会資源などが広く関係しており、その土地の気候や食文化も大きく影響しています。

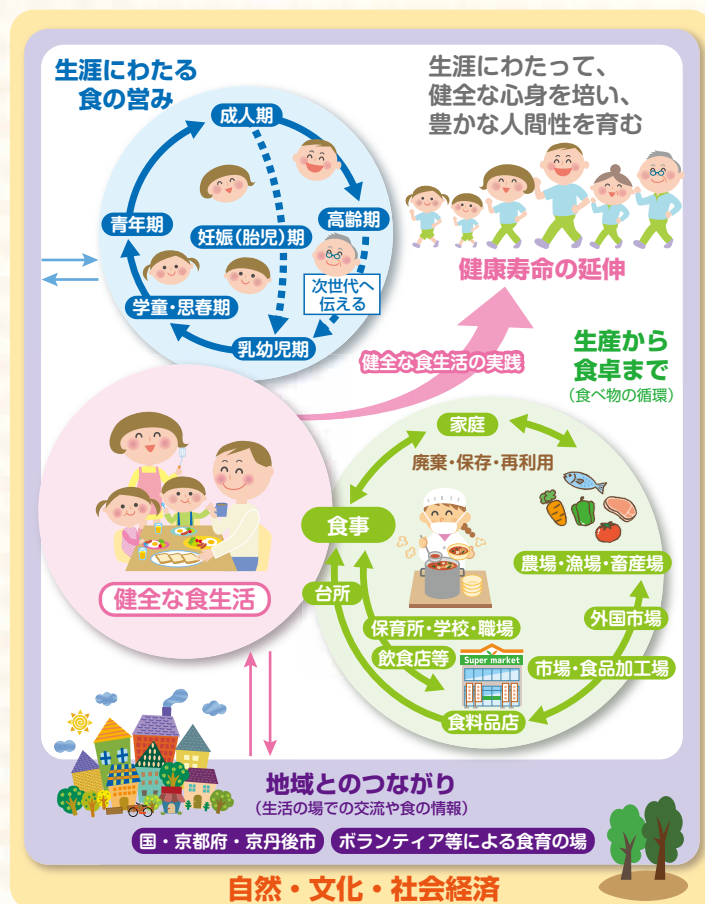
「食育」とは、市民と市のまちづくりに関係する大切なことなのです。

市全体で食育に取り組みます

食を取り巻く環境は、時代とともに変化しています。食の情報はテレビやインターネット上に溢れ、コンビニや24時間営業の外出などで、好きな物が好きな時に食べられ、ネットでは全国の食材が購入できるようになりました。その一方で、外国からの安価な食材が輸入され、何を選択をするかが重要になっています。

また、女性の社会進出や核家族化等で、成長期の子どもの食事がおろそかになっている場合があります。生産者や作り手の見えない食事では、食べ物に感謝する気持ちが薄れていきます。また、味覚は3歳までに形成されるといわれており、旬の素材を使った料理やだしの味を小さい頃に経験していなければ、うま味を感じられない大人になってしまうかもしれません。

それらの食環境や食の課題が市民に及ぼす影響は大きく、各家庭だけで対応できる範囲を超えています。市全体で「食育」に取り組むことが、子どもたちの脳と体の発育の基礎をつくり、地域の食資源を守るために必要であると考え、平成29年6月に、京丹後市の食育推進計画を内包した「京丹後市健康増進計画」を策定しました。



「食育の環を広げよう」 ※農林水産省「第3次食育推進基本計画」をもとに作成

食育で取り組む目標の一部

(京丹後市健康増進計画より)

「食に関心を持とう」

- 食品を購入する際、食品表示を見よう
- もっと野菜を食べよう

「家族みんなで取り組もう」

- 家族や友人と食事する時間を意識してつくろう
- 朝ごはんを食べよう
- 家庭でのお手伝いをしよう！させよう！

「地域の食や食文化を守ろう」

- 家庭で旬の食材や地元産食材を積極的に活用しよう
- 京丹後市の食文化を伝承しよう



幼児期・学童期の食育イメージ

食事は毎日のことです。毎日のことだから、なかなかできないこともあります。皆さんのちょっとした取り組みが大きな環になっていくと考えています。

市のホームページにも「食育」に関する情報を掲載していますので、ぜひ参考にご覧ください。

毎月19日は食育の日



きょうたんし

京丹後市 食育 検索