

**基本理念**

「食をとおして、ふれあい、育みあう健康生活のまちづくり」

**めざす姿**

- ☆ 一人ひとりが食を正しく理解し、健康な生活を送る
- ☆ 食を通してつながり、豊かな環境づくりに参加する
- ☆ 地域の食を大切にし、伝えていく地域の輪をつくる

清須市では、こんな食育を展開しています

**食育に参加するには、どこに行ったら・・・**

区分	対象	主な事業内容	関係部門
バランスのとれた食事を心がけましょう	子ども	栄養相談、乳幼児健康相談、10か月児健診 1歳6か月児健診、3歳児健診	健康推進課
		パパママ教室、離乳食講習会	健康推進課 食生活改善推進員連絡協議会
	一般	栄養相談、市民健康相談、出前講座	健康推進課
		特定保健指導 生活習慣病予防教室、各種市民健康講座	保険年金課・健康推進課 健康推進課 食生活改善推進員連絡協議会
高齢者	介護予防教室・相談、高齢者配食サービス	高齢福祉課	
体験 「いただきます!」から始めましょう	* 保育園 幼稚園	サツマイモ掘り体験 宮重大根収穫体験	産業課・特産物振興委員会
	* 小学校	宮重大根栽培体験（種まきから食卓まで）	春日宮重大根純種子保存会
	* 中学校	土田かぼちゃの料理教室	食生活改善推進員連絡協議会
	一般	農業体験塾 レジャー農園の貸出	特産物振興委員会 産業課
地産地消 地域でとれたものは安心です	小・中・幼・保	市内野菜を使用した給食の提供	給食センター
	一般	市内スーパーにおける市内野菜の販売	産業課
	一般	地元産野菜（かりもり・西牧にんじん）を使った特産品開発、販売	西春日井生活改善実行グループ
情報発信 食の情報を活用しましょう	一般	ホームページ（食育ページ）	産業課
		食育レポートで啓発	
		献立だより等で給食レシピの発信	給食センター
		インターネット・本の活用	

\*の対象は、清須市特産物振興委員会が決めています。

# やってみよう 清須のおいしい物語

## 清須食育プラン2018

### — 第2次清須市食育推進計画 —

平成26年度～平成30年度



第2次清須市食育推進計画が始まります。  
この計画は市民のみなさんが健康な生活を過ごすことができるように、食育のプランをまとめたものです。清須市では「地産地消という言葉が浸透してきた」「朝食を毎日とる方が増えてきた」「給食を全部食べる児童生徒が増えてきた」等が見られています。  
この概要版は、2018年に向けた「清須食育プラン2018」を、健康へのステップとして、4つのポイントにまとめたものです。  
ご家庭で一人ひとりが取り組んでみてください。そして、食育の輪を広げましょう。

清 須 市



やってみよう 清須のおいしい物語 Point 1

## バランスのとれた食事を心がけましょう

1つの食べ物で健康になるということはありません。毎回の食事にはいろいろな組み合わせが必要です。組み合わせ方は自由ですがポイントがあります。毎食、**主食・主菜・副菜**をそろえましょう。



それでも忙しくて！という方は、食事の色に関心を持ってみてください。にんじんのオレンジ、卵の黄、ほうれん草の緑、トマトの赤、わかめの黒など、食品にはいろいろな色があります。あなたの食事は何色ですか？ 5つ以上の色が入った食事ならば合格です。

やってみよう 清須のおいしい物語 Point 2

## 「いただきます！」から始めましょう

食事には2つのあいさつがあります



「いただきます」は食べものに「ありがとう」という感謝の気持ちをこめたあいさつです。魚や肉、卵だけでなく、野菜や果物も、実がなったり、葉が元気に日光を浴びているものを収穫していただきます。

「ごちそうさま」は「御馳走様」です。食べものを集めてくれたたくさんの人への感謝の気持ちをあらわすあいさつです。食事は食材を収穫したり、運んだり、調理をしたりたくさんの方々のおかげで実現しています。それらの方々に感謝するあいさつです。

食べものやたくさんの人への感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」

やってみよう 清須のおいしい物語 Point 3

## 地域でとれたものは安心です

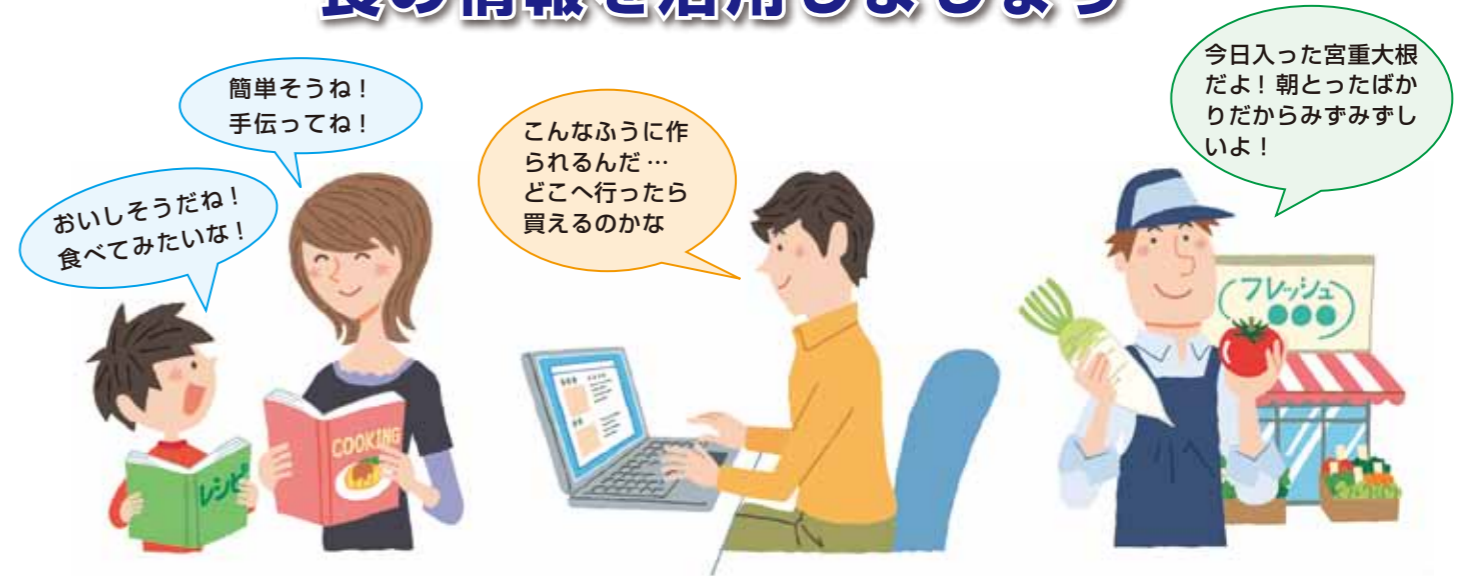
清須市は昔から農業が盛んな地域です。現在、清須市の特産野菜には「宮重大根」「だいこんきよす」[土田かぼちゃ]「西牧にんじん」「ほうれん草」等があります。そして、愛知県は全国でも高いレベルの農業県です。

<宮重大根・だいこんきよす> 愛知の伝統野菜にも選ばれていて、市内のスーパーでも販売している青首大根の元祖です。市観光協会では宮重大根を使った漬物を販売しています。だいこんきよすは宮重大根と美濃早生大根を掛け合わせてつくられた白首の大根です。ともに学校給食に使われています。



やってみよう 清須のおいしい物語 Point 4

## 食の情報を活用しましょう



今、地域・社会には食に関する情報があふれています。どれが正しくて、どれが間違っているのか正確に読み取ることができる力が必要です。インターネットでは簡単に料理を検索することができたり、旬の食材を知ることができたりします。料理の雑誌も増えてきていますが、加工食品の表示やお店の人の話も貴重な情報です。食へ関心を持つことから始めましょう。食を知ることで望ましい食生活が過ごせます。