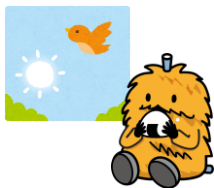


今日からあなたも！食育に取り組もう



★あなたはどれくらい実践できているか、チェックしてみましょう。

□1.朝ごはんを食べる



□2.適正体重を維持する



□3.残さず食べる



□4.食事の前後に挨拶をする



□5.食事の前に手を洗う



□6.主食・主菜・副菜をそろえて食べる



□7.ゆっくりよく噛んで食べる



□8.栄養成分表示を確認する

栄養成分表示 (100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇〇.〇g



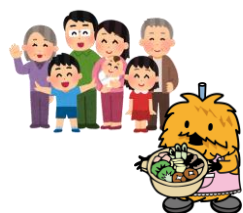
□9.減塩調味料・減塩食品を使う



□10.栗原市産の食べ物を食べる



□11.郷土料理を食べる



□12.食に関するイベントに参加する



栗原市食育推進計画とは

栗原市の食に関する課題の解決、食育推進のために「個人・家庭」「教育機関」「団体等」「行政」が取り組むことや、食育における子育て期のポイントが掲載されているものです。

第4期栗原市食育推進計画

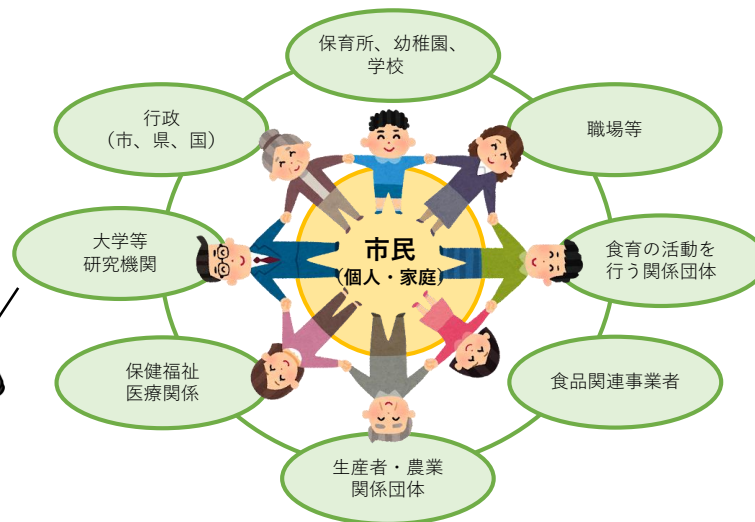


令和5年3月 栗原市

食育は、市民一人ひとりが主役です！

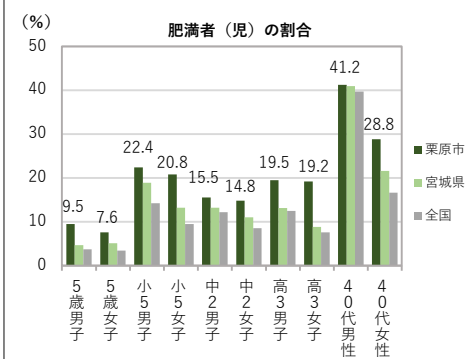
「健康で心豊かな活力ある栗原の実現」のために、市民（個人・家庭）の取り組みを中心に、地域ぐるみで食育に取り組みましょう！

みんなで  
 いっしょに  
 やっぺし！



## 重点施策1 生きる力を育てる食育

### 栗原市の食の課題(1) 肥満の人が多い!



(出典：令和2年度学校保健統計調査、令和元年度国民健康・栄養調査、令和元年度法定報告)

※フードドライブとは、家庭で余っている食べ物を学校や職場などにもち寄り、まとめて地域の福祉団体や施設等に寄付する活動のこと。

## 重点施策2 「食」をとおした健康づくりの推進

### 栗原市の食の課題(2) 食品表示を気にしない人が多い!



#### 栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇〇.〇g

上記の5項目の表示が義務づけられています。  
(容器包装に入れられた一般加工食品及び添加物)

### ①朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。朝ごはんを食べて、脳と身体をしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートしましょう。

### ②適正体重を維持しましょう

「肥満」や「やせ」は、体に負担をかけ、悪影響を及ぼします。生活習慣病の予防・改善、健康維持のためにも、定期的に体重を測りましょう。

### ③食品ロスを削減しましょう

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。買すぎない、作りすぎない、食べ残さない、フードドライブ(※)に取り組むなど、環境にやさしい食生活を実践しましょう。

## 重点施策3 くりはらの食を地域ぐるみで伝承

### 栗原市の食の課題(3) 栗原市産の食べ物を 買う人が少ない!



栗原市HP  
QRコード



地域の食材を使用したレシピを掲載しています



### ①栗原市産の食べ物を食べましょう

地元産の食材は生産者が見えて安心! しかも新鮮なので美味しいです。さらに、流通コストの削減、輸送時に発生するCO<sub>2</sub>の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されます。

### ②「くりはらの食」や郷土料理を伝承しましょう

くりはらは、豊かな食材の宝庫です。郷土料理や行事食、地元食として風土に合った食を作り食べられてきました。地域に受け継がれた食文化を大切に守り伝えていきましょう。

### ③食に関するイベントを積極的に企画・参加しましょう

栽培・収穫体験や料理・試食体験などの食に関する経験が、食への興味・関心に繋がり、感謝の心を育てます。

★個人や家庭で実践できる取り組みを一部抜粋してご紹介しています!

## 「子育て期」に関わる皆様へ

第4期栗原市食育推進計画では、乳児期・幼児期・学童期・思春期を「子育て期」とし、その保護者へ向けて新たに「子育て期」のポイントを加えました!

「食」は人の生涯に関わる重要なもので、小さい頃からの経験の積み重ねが心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼします。子どもの将来の食習慣と健康のために、その時期に必要な家庭での「食のあり方」について確認しましょう。

#### 【0~2歳】

食事の時は、目を見てたくさん話しかけてあげましょう

#### 【3~5歳】

出来るようになったことを褒めて、自信につなげてあげましょう

#### 【6~12歳】

育てる、収穫する、作る、食べるなど、様々な食体験を広げていきましょう

#### 【13~18歳】

食に関する手伝いを通して、食の自立に向けて準備しましょう



☆すべての世代で、家族と一緒に食べる時間を大切にしましょう!