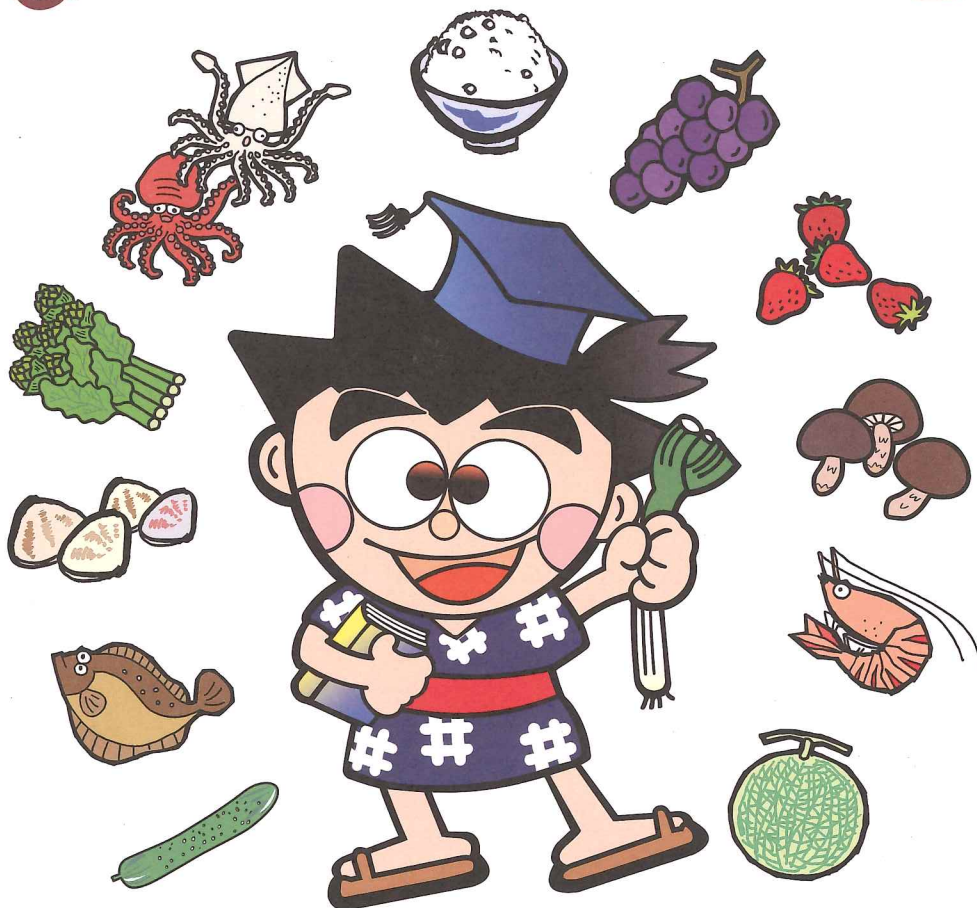


# 元気いっぱい ねたろう「食育」プラン



計画期間 平成 23 年度～平成 30 年度

山陽小野田市では、地域の特性を生かした食育の推進をする指針として、

## 『山陽小野田市食育推進計画 元気いっぱいねたろう「食育」プラン』

を策定しました。

地域に伝わる「三年寝太郎物語」の寝太郎さんは荒地をみずみずしい水田に変え、村おこしを成し遂げたと伝えられています。この「食で潤うまち」の原点ともいえる寝太郎伝説に思いをはせながら、一人ひとりが『ねたろう「食育」サイクル』を実践することによって、心も体も元気な市民を目指します。

### 食育とは？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「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間を育てることをいいます。



# 『心も体も元気な市民』を目指して

～ねたろう「食育」サイクルの実践～

本計画では市民一人ひとりが『ねたろう「食育」サイクル』を実践することによって、心も体も元気な市民を目指します。

## 食事バランスガイドとは？

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目安です。5つのグループの料理のそれぞれの適量をコマのイラストで分かりやすく示しています。



イラスト出典：厚生労働省・農林水産省



## ねたろう「食育」サイクル

### ね

#### ねらいは地場産！健康的に食べ物を選ぼう

##### えらぶ（選択）

- ・地元の食材、旬の食材を選ぼう
- ・「何をどれだけ」食べたらいいか理解して、自分の適量を考えよう
- ・野菜料理を毎食取り入れよう
- ・食品表示を見て、産地や栄養成分を確認しよう



### た

#### 楽しくおいしく食べよう

##### たべる（消費）

- ・一日3食（朝食・昼食・夕食）きちんととろう
- ・みんなで食（料理・食事の準備・片付けなど）に関わろう
- ・ふるさとの味や行事食を伝えよう
- ・食卓を家族団らんの場にしよう
- ・食事のマナーを守ろう



### う

#### 生まれてくる食べ物の命に感謝しよう

##### つむ（生産）

- ・家庭菜園をして食べ物の命を育てよう
- ・農林水産業を体験して、生産者と交流しよう
- ・加工生産品が作られる過程を知ろう



### ろ

#### 老若男女、みんなで食資源をムダなく使おう

##### つかう（再利用）

- ・食べ残しを減らそう
- ・生ごみを土に還して、再利用しよう



## ねたろう食育博士養成制度とは？

市民が食に関心を持ち、食に関する知識について体験などをおして身につけることで健全な食生活を実践し、食育の大切さを広くPRできる人材を養成することを目的としています。

### 養成認定までの流れ

①養成講座

# ねたろう

の各講座を1回ずつ受講



②筆記試験(○×クイズ)



## 合格



### ねたろう食育博士認定

# 食育推進の目標(現状値と目標値)

指 標	対 象	現状値 (%)	目標値 (%)
「食育」について関心がある人	大 人	61.2%	100%
山陽小野田市産の食材・特産品を知っている人	子 ども	52.6%	80%以上
	大 人	47.0%	
食事バランスガイドを認知・活用している人	子ども(認知度)	51.6%	80%以上
	大人(活用度)	32.2%	60%以上
1日に野菜料理を3食とも食べる人	子 ども	—	増やす
	大 人	24.4%	50%以上
朝食を毎日食べている人	子 ども	小学校 89.4% 中学校 84.6%	100%
	20~39歳男性	60.7%	80%以上
家庭で料理、食事の準備、後片付けを毎日する人	子 ども	小学校 41.1% 中学校 29.4%	50%以上
	成人男性	25.8%	50%以上
地元で伝わる料理を家庭で食べる人	子 ども	32.3%	80%以上
	大 人	67.6%	
食事を残さず食べる人	子 ども	44.3%	70%以上
	大 人	72.1%	90%以上
生ごみを減らす工夫をしている人	大 人	81.6%	100%
家庭で野菜などの栽培や収穫をする人	大 人	62.2%	80%以上

## 伝えよう！「ふるさとの料理」

地域に古くから伝わる料理や、地元で取れる旬の食材を使った「ふるさとの料理」を次世代へ伝えていきましょう。



ちしゃなます



けんちょう



グリーンアスパラのごまあえ



ぬた



そうめん瓜なます



いいだこの煮物



木の芽あえ

### お問い合わせ先

山陽小野田市 健康福祉部 健康増進課

〒757-8634 山口県山陽小野田市大字鴨庄94番地 (保健センター内)

TEL 0836-71-1817 FAX 0836-71-0673

URL : <http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/> e-mail : [hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp](mailto:hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp)

(食育推進計画の詳細はホームページよりご覧いただけます)