

だい じさんようお の だししょくいくすいしんけいかく
第2次山陽小野田市食育推進計画

がいようほん
概要版
こども用

元気いっぱい ねたろう「食育」プラン

2019.4~2024.3



山陽小野田市食育キャラクター

ねたろう しょくいくはかせ
食育博士

「食でつながる ひとづくり まちづくり」

せいちょうき こ たい しょくいく しょうがい い
成長期の子どもに対する食育は、生涯にわたってすこやかに生きて
いくことができるよう、その基礎をつくるために行います。

*お家の人と一緒に読みましょう。

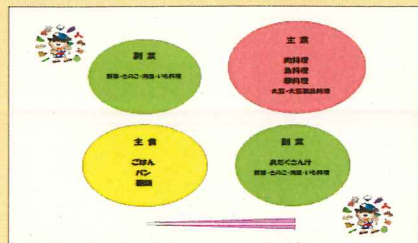


「たべもの」や「えいよう」のことをまなんで、こころもからだもげんきになれるよう、じぶんでできることにチャレンジしてみましょう

健全な食生活で健康ご長寿



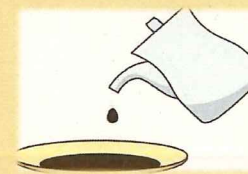
毎日（まいにち）、あさごはんをたべましょう



食育（しょくいく）ランチョンマット



しゅしょく・しゅさい・ぶくさいをそろえ、じぶんにあったりょうをたべましょう



うす味（あじ）にこころがけましょう



ゆっくりよくかんでたべましょう

食卓でつながるひとづくり

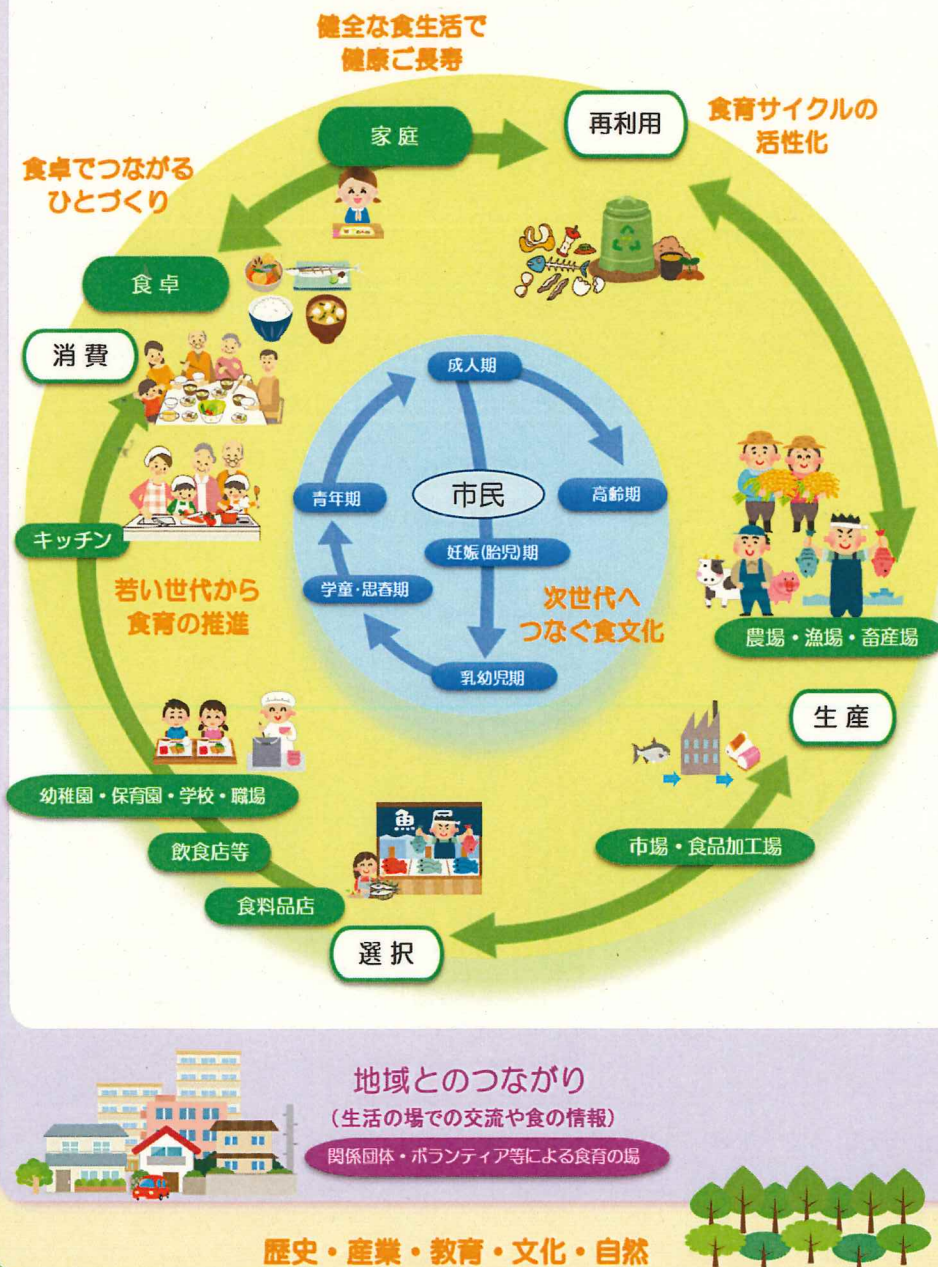


家族（かぞく）そろってしょくじをしましょう



地域（ちいき）の行事（ぎょうじ）にさんかしましょう

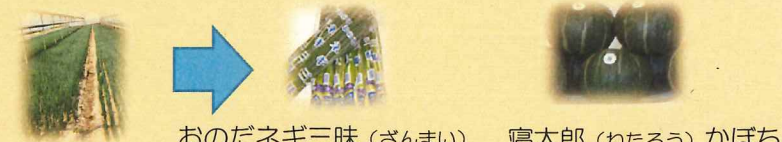
基本理念のイメージ



食育サイクルの活性化



お米（こめ）や野菜（やさい）をつくる人、りょうしさんとこうりゅうしましょう



おのだネギ三昧（さんまい） 寝太郎（ねたろう）かぼちゃ

地域（ちいき）のたべものやきせつ（きせつ）のたべものをえらびましょう



「もったいない」をいしきて、たべものやつくってくれた人にかんしゃしましょう

若い世代から食育の推進



「はやねはやおきあさごはん」にこころがけましょう



元気（げんき）のりのり汁（じる）

たべものや料理（りょうり）についてまなびましょう

次世代へつなぐ食文化



地域（ちいき）の料理（りょうり）をたべましょう

じぶんで料理（りょうり）するかいすうをふやしましょう

11月24日は「和食の日」

和食（わしょく）をたべましょう



山陽小野田市食育キャラクター ねたろう食育博士

「三年寝太郎物語」の寝太郎さんは、わらじについた砂金をもとに厚狭川をせき止め、用水路を作りました。荒地だった野原は豊かな広い水田に変わり、寝太郎さんは水田を全て村の百姓衆に分け与え、村おこしをしました。「ねたろう食育博士」は市の食育キャラクターです。

ねたろう
食育博士に
なろう！！



目標指標	現状値	目標値
ほとんど毎日家族と一緒に食事をしている子どもの割合	子ども81.6%	ふ増やす
地域にいるさまざまな人が集える共食の場に参加したい市民の割合	おとな62.0%	ふ増やす
毎日朝食を食べる園児・児童生徒の割合	幼稚園児92.0% 保育園児91.5% 小学生87.9% 中学生84.9%	ふ増やす
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	—	ふ増やす
毎食野菜料理を食べる市民の割合	子ども21.7% おとな16.0%	ふ増やす
ねたろう食育博士認定者数	537人	937人
食事を残さず食べる市民の割合	子ども58.5% おとな76.0%	ふ増やす
地元で伝わる料理を家庭でも食べる市民の割合	子ども39.0% おとな50.6%	ふ増やす

※市の現状値は平成29年(2017年)度～平成30年(2018年)度

山陽小野田市 福祉部 健康増進課

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄 94 番地 (山陽小野田市保健センター内)

TEL 71-1814 FAX 73-1879

URL <http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/> E-MAIL hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp