

ダイジェスト版

小山町食育推進計画

～ 心こめ つくり味わう 食と人 ～

小山町の食育が目指す
ものは、元気で活力ある
まちづくりです。



健体康心づくり 小山町の実現

町民一人ひとりが 元気な身体 と すこやかな心 をはぐくむ “食” に関心を持ち、
食を通して人と人がつながり合い、地域の絆きずなが強まることが大切です。

基本的施策

人と人がつながり合い、新たな力を生む

人を
はぐくむ

健康増進と
疾病予防

食と農の
魅力を活かす

食育推進計画の特色

(1) 味わいと自分育て

食べる前によく見て、香りを嗅ぎ、味や触感、身体の中に入っていく過程にしっかりと意識を向けてみましょう。これをマイソドフルネス食事法といいます。

(2) 味わいが結ぶ人と人との絆

共に飲み、食べる機会に、ゆったりと味わい感想を分かち合えば、絆が深まります。このように、人々が心でつながった社会の財産をソーシャルキャピタルといいます。

(3) 味わいから生まれる

自然への関心と畏敬^{いけい}

素材の味を味わって食べると野菜や魚が大地や海から栄養素をいっぱい吸収したことに思いが至り、土壌や気候にまで関心が向うようになります。

(4) 自己とまちを育てる

食事を通して 以上のことを実践することで、自分にとって必要な力が備わってきます。そしてまちや社会を守り育てようという姿勢が生まれます。

年代別の行動目標

- (1) 子ども達は、食の楽しみ方をたくさん知ろう
- (2) 20～30 歳代の子育て世代は「子どもと一緒に」自らも「食を楽しもう」
- (3) 40～50 歳代は「健康のためメタボ予防をしよう」
「健康食として日本食を味わおう」
「地域の食の楽しさを伝えよう」
- (4) 60 歳からは、食を通して地域社会に貢献しよう
- (5) 農業生産者と消費者のつながりを深めよう



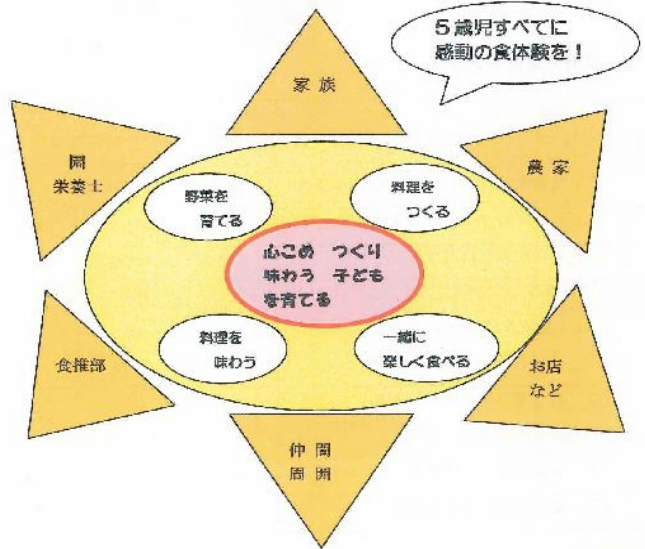
あなたも食育とつながっている♪

レッツ5食育プラン

成長の節目ともいえる5歳で、食体験を通じて、児童が持つ能力を最大限に引き出し、**楽しさ**や**喜び**、**達成感**を心に焼き付けてもらうことを目的に実践します。

農業関係者が畑の先生となって、園児と一緒に畑で**野菜を作り**、収穫した材料で**調理実習**を行います。

平成21年度はモデル園で、平成22年度から全保育園・全幼稚園の**すべての5歳児**を対象に料理教室を行います。



「レッツ5 キッチン!」

主役は **ほくたち 私たち!**



豆腐の手のひら切り や サンマぶつ切り にも 挑戦

「レッツ5 ファーム!」

さといも **たくさんとれたよ!**



植え付け、草取り、水やりも畑の先生と一緒にがんばったよ

はじめてのクッキング

子どもは、**わくわくドキドキ!**

親は、**わくわくヒヤヒヤ!**

そんな はじめてのクッキング体験! 『食の楽しみ方をたくさん知ろう』と**3歳児**と保護者が参加。(申し込み制) 料理する楽しさ、食べる楽しさ、一緒に食べる楽しさを感じるきっかけに。



婦人会食推部活動

婦人会の部会となっている健康づくり食生活推進部に入って、食生活改善や食育活動に参加しませんか

活動内容：料理実習（地区毎に年3回）、講演会、視察研修、みんなの味を楽しむ会（活動発表・お得意料理の試食会）、親子料理教室や中学生対象の料理教室の運営やサポートなど



食育の日・食育推進月間

毎月19日は、食育の日

毎年6月は食育推進月間

この日、この月に、御殿場小山地域活動栄養士会の協力により、季節の地場産食材を使った料理の紹介や町の食育活動PRを行っていきます。広報誌・無線放送・新聞やケーブルテレビなど様々な方法で情報発信していきます。



農業体験

生産者組合やグリーンツーリズムの、米づくりやさつまいも・とうもろこし等、多彩な農業体験の取り組みに参加を！



※ 小山町産コシヒカリができるよ

きずな 絆を感じる料理コンテスト



絆を感じる料理とアピール作文で審査。
親子・友達・家族・地域・・・「食」でつながってるね！

小山町食育推進計画本文は、
小山町役場ホームページで
ご覧いただけます

<http://www.fuji-oyama.jp/>

食育に関するお問い合わせは、

小山町健康課健康スタッフ 電話 76-6668

農林課農政スタッフ 電話 76-6121