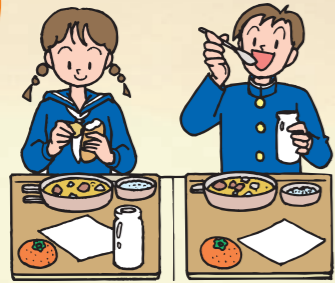


まずは何ができるか考えてみよう!

市民みんなで自分ができることから始めよう。  
それぞれの立場から協力しよう。

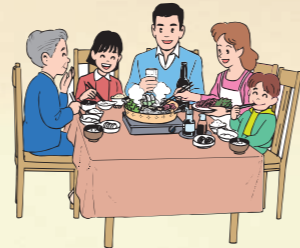


### 学校等で



- 給食  
バランスのよい食事、地場産品の使用  
郷土食・行事食の取入れ
- 農業体験の実施
- 地域農業や食料事情の指導
- 生活習慣の指導
- 外遊び時間の確保

### 家庭で



- 家庭で会話をしながら食事  
朝食をしっかりとする  
子どもと一緒に調理、後片付け  
手作り料理を作る  
地場産品の活用  
家庭の味を伝える
- 伝統料理の継承
- 早寝早起きの習慣
- テレビ・ゲームの時間制限

家庭での取組み発表会

給食だよりなどで  
学校等の食育情報発信

安全で良質な農産物の供給  
多品目の農産物づくり  
就農したくなるような農業形態の提供

### 地域で



- 農業体験の手助け
- グリーンツーリズム  
都会人とのコミュニケーション  
農業従事希望者の受入れ
- 地域の食文化を伝える
- 安全で良質な食の提供
- 地域自給ができる複合経営
- 生産情報の発信
- 地域の人材を活用した食育の啓発

### 行政の場で



- 食に関するイベントの開催  
健康食、郷土・伝統・親子料理教室
- 食に関する教育・講演会
- 食品の安全性等に関する情報提供
- 健診の実施と栄養指導
- 広報等を利用した食育の啓発

農業形態改善のための支援

「食育」とは、生きる上での基本であって、  
知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの。  
様々な経験を通じて「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。

(出典：食育基本法)

# 仙北市食育推進計画

計画期間  
平成21年度～平成25年度

食を通して「健康」・「地域」・「農業」を見つめよう!

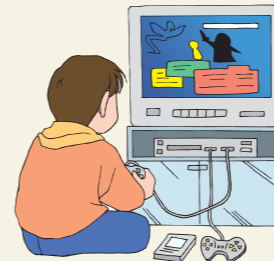
## 計画策定の趣旨

近年、社会の変化やライフスタイルの多様化、食品の安全性の問題などにより、命の源である「食」を巡る環境は大きく変化しています。「食」は、健全で豊かな暮らしの基本であることから、食育の重要性が見直され、平成17年には国が食育基本法を定めました。

仙北市も、次代を担う子どもたちの健やかな成長を願い、家族及び地域全体で食育に取り組むことで、市民一人ひとりが生涯健康に暮らせるように、関係機関が連携し、豊かな農業資源や地域の特性を活かした仙北市食育推進計画を策定しました。

## 今おかれている状況と問題点

### 子どもたちは、今?



- 1 肥満の子が全国平均より多い  
(全国比+5%)
- 2 運動量が減少している
- 3 テレビ・ゲームの時間が長い(2時間)
- 4 就寝時刻が遅い(中学生=22:59)
- 5 家族揃って食事をする機会が少ない

### 家庭では? 大人は?



- 1 メタボは健康にとって大敵(該当者33%)
- 2 手作り料理が減っている
- 3 若い人が朝食を食べない(欠食率38%)
- 4 運動不足  
(運動不足を感じている人の割合83%)
- 5 食の安全への不安

### 地域と農業は?



- 1 農業者の高齢化と担い手不足
- 2 耕作放棄地の増加
- 3 少子化と若者の流出
- 4 米価下落による米の生産額減少  
(前年比2%減)
- 5 米に偏重した農業経営と複合化の遅れ

自分の日常生活を見つめ直してみよう!

### 1 規則正しい食生活習慣を身につけよう。

- 早寝早起き朝ごはんを実施する。
- 家族や仲間と楽しい食事をする。
- 日常生活の中で積極的に体を動かす。



得られる効果

生涯健康  
運動不足の解消

毎日の健康は正しい食生活とバランスの良い食事から!

### 2 栄養バランスに配慮した食事をとろう。

- 栄養バランスを考えた手作り料理をつくる。
- 健康状態に合わせた食事をする。
- 塩分や脂肪を控える。



得られる効果

肥満や病気の予防  
食事の選択力がつく

食べることの大切さを知ろう!

### 3 食に感謝する心を育もう。

- 地域の食料や農業の現状と食品の安全性について考える。
- 買いすぎ、作りすぎ、食べ残しをやめる。



得られる効果

食に関する正しい知識の習得  
食の選択力習得による安全確保  
環境に配慮した食事づくり

先人の知恵を通して「食べる」ことを考えよう!

### 4 ふるさとの食文化を受け継ごう。

- 地域行事や学校給食で郷土食や行事食を積極的に取入れる。
- 食文化伝承のための料理教室を開催する。
- 子どもたちに地域や家庭の味を伝える。



得られる効果

郷土愛の醸成  
地域の連携の深まり  
食文化の伝承

仙北市の豊かな山や大地の恵みに感謝しよう!

### 5 地産地消でふるさとの食を知ろう。

- 生産者は安全で質の高い農産物をつくる。
- 食卓や給食等で地場産物を利用する。
- 米飯を中心に旬の食材を食べる。
- 地域で自給できる農産物の多品目化を図る。



得られる効果

地産地消の推進  
地域活性化

農業体験で食べ物大切さを再認識して好き嫌いをなくそう!

### 6 体験を通じて農業と食を考えよう。

- 地域や学校等で農業体験学習を実施する。
- 地域や農業を学ぶ機会を提供する。
- 農業体験や就農希望者の受入れの体制を整備する。



得られる効果

農業への関心の増大  
担い手の育成  
地域活性化

## 計画の8つの目標 (現状値 → 5年後の目標値)

1 食育への関心の向上  
40% → 90%以上



2 毎日の朝食摂取率の向上  
78% → 90%以上

3 家族と食事をする機会の増大(夕食時)  
81% → 90%以上

4 栄養バランスを考えた食事の普及(家庭で献立を決める時)  
17% → 25%以上

5 伝統料理の継承(家庭で伝統料理を作る割合)  
75% → 80%以上

6 学校給食における地場産物利用率の向上  
仙北市産 22.3% → 25%以上  
県内産 29.1% → 35%以上  
※秋田県が指標とする野菜15品目の重量割合

7 保育園・幼稚園・小中学校における農業体験実施施設の増大  
88.2% → 100%

8 農村体験参加者数の増大  
農村体験者数: 5,952人 → 7,100人  
市内参加者数: 668人 → 800人