

第2期 石巻市食育推進計画

石巻の
「すこやかな体と心を育む豊かな食」
を未来へつなごう

～ つどう・つくる・つたえる
石巻の豊かな食をいただきます!～

平成26年3月

★ 計画の趣旨 ★

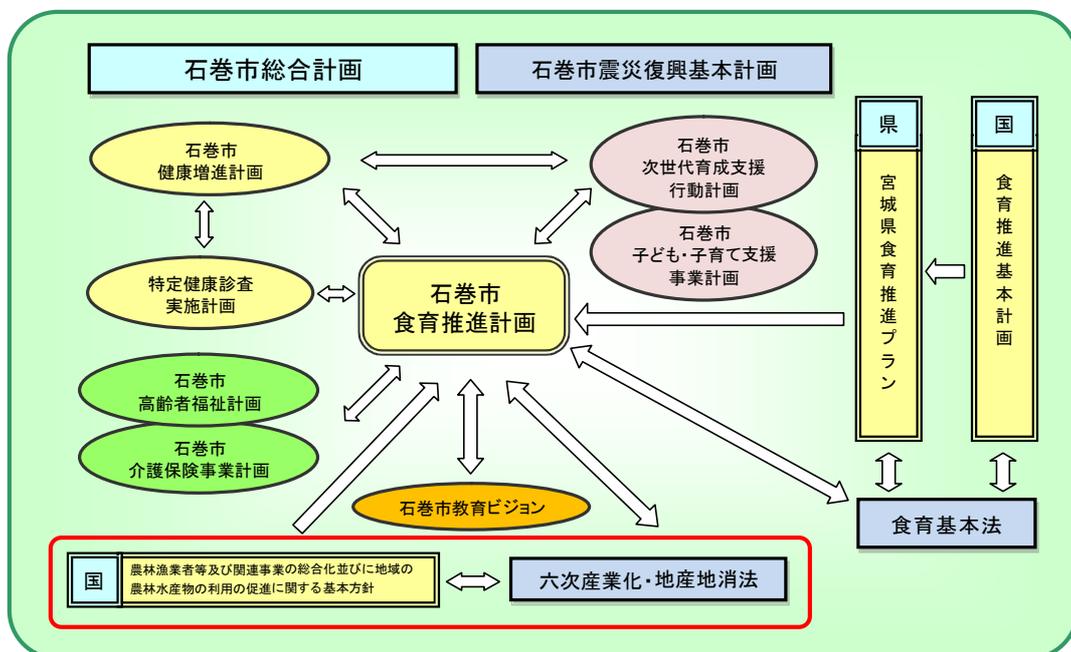
＜計画の期間＞平成26年度～平成30年度

人は誰しも食べることで命を繋いでいます。

「第2期石巻市食育推進計画」は、石巻の豊かな食を未来につなぐため、市民一人ひとりが「食」について意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深められるよう、復興期の今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、食育に取り組み、子どもから大人まですべての市民がすこやかな体と心を育むことを目指すものです。

また、この第2期計画からは、六次産業化・地産地消法に基づく「地産地消促進計画」としても位置づけられます。

● 関連計画 ●



★ 計画の基本理念 ★

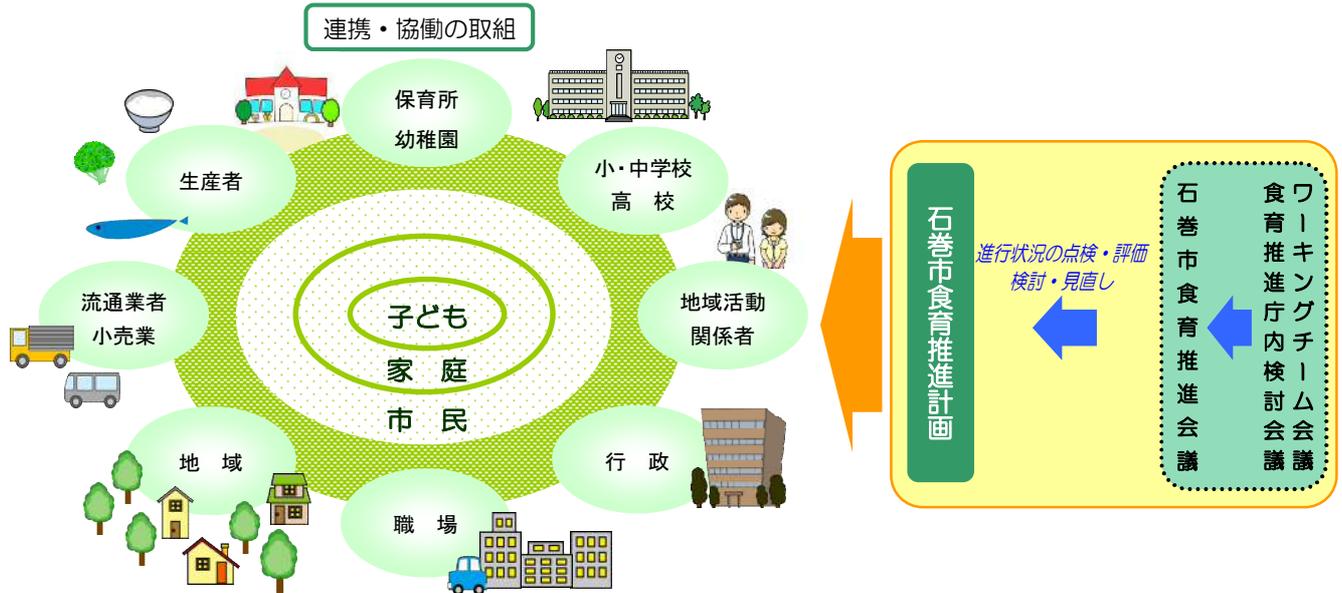
石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう

東日本大震災からの復興期の現在、日々の健全な食生活により健康な体をつくり、心豊かな生活を送ることは、市民一人ひとりの願いです。

石巻市は海・山・川といった豊かな自然に恵まれた食材の宝庫であり、石巻の「豊かな食」を未来へつなげていくためには、健全な食生活の実践やそのための様々な連携が一層重要です。

このようなことから、本計画の基本理念は引き続き継承するものとします。

● 計画の推進体制 ●



★ 重点取組項目 ★

「食習慣と健康」、「食文化の継承」、「地産地消」、「食の安全・安心」という従来からの4つの重点項目は、東日本大震災という未曾有の災害を経験したからこそ、揺らぐべきでないものです。

復興期の現在、新しい目で郷土を見つめ直し、本市の独自性の強い食文化を受け継ぐ機会を充実できるよう、4つの重点項目のうち「食文化の継承」「地産地消」の2つを最優先項目に定め計画を推進します。

テーマ ～つどう・つくる・つたえる石巻の豊かな食をいただきます！～

(1) 食習慣と健康

最優先

規則正しい食生活、栄養バランスや食事の適量の配慮など、健康的な食習慣の実践を推進します。

(2) 食文化の継承

家族や友人との食事を通して食べる楽しさ、感謝の心、食事のマナー、郷土料理の体験など食文化の理解と継承に取り組みます。

(3) 地産地消

地場産物の活用、農林・水産などの生産から消費までの相互理解の推進に努めます。

(4) 食の安全・安心

農林漁業の環境保全、食品表示・食品添加物・衛生などの管理、放射性物質の検査の実施と、適切な情報提供などにより食の安全の向上に努めます。



★ 計画の体系 ★



基本理念

重点項目

大目標

目標

石巻の「すこやかな体と心を育む豊かな食」を未来へつなごう

くすくす・つくる・つたえる石巻の豊かな食をいただきます！

食習慣と健康

栄養のバランスを考えた食事をしよう

【 乳児期・幼児期：0歳～5歳 】

おなかがすくリズムをつけよう

おやつを選び方を考えよう

野菜を食べよう

【 学童期・思春期：6歳～18歳 】

成長に見合った食事をしよう

朝ごはんを食べよう

【 青年期・壮年期：19歳～64歳 】

毎日の活動に見合った食事をしよう

【 高齢期：65歳以上 】

毎日の活動に見合った食事をしよう

最優先項目

食文化の継承

石巻の豊かな食をみんなで伝えよう

楽しく食事をしよう

食物や人に感謝しよう

郷土料理や行事食に親しみ大切にしよう

地産地消

石巻の豊かな食をみんなで楽しもう

生産から消費までの過程を理解しよう

地場産物を活用しよう



食の安全・安心

石巻の豊かな食をみんなで守ろう

食品、食材を選択する力を身につけよう

安全な食材・食品を提供しよう

食材の安全性について情報を提供しよう



★ みんなで取り組む食育 ★

取組・事業名	内容
石巻市ホームページ及び市報の「食育推進コーナー」	関係部署や関係団体でホームページや市報に「食育」のコーナーを設け、いろいろな情報を発信し、「食育」について市民へのPRにつとめます。
食育健康フェスティバル	「食育」の推進と「健康増進」の普及を併せ融合した市民の健康づくりを推進する催しです。いろいろな団体が「食」や「健康」について展示、体験、試食等のブースを設けています。ぜひ、参加してみましょ。う。
食育の日(毎月19日)	「食育の日」には、家族や友人とそろって食事をするようにしましょう。意識して郷土料理や地場産物を食べるようにしましょう。
野菜の日(毎月8のつく日)	市では健康増進計画に基づき、毎月8のつく日を「野菜の日」と定め、野菜摂取の推進を図っています。意識的に野菜をとるようにしましょう。

毎月8のつく日は「野菜の日」

毎月8日・18日・28日

《野菜は1日350g以上としましょう。》

第2回石巻市民食育健康フェスティバル
(おいしい減塩ドレッシングでサラダバイキング)

第2回石巻市民食育健康フェスティバル
(男前ダンベル体操)

緑黄色野菜は
両手に1杯
(120g)

+

淡色野菜は
両手に2杯
(230g)

～食育に関するお問い合わせ、ご相談はお気軽にどうぞ～

本庁

◇健康推進課 電話：95-1111 FAX：23-3618 E-mail：ishelpromo@city.ishinomaki.lg.jp

各総合支所

◇河北総合支所保健福祉課 電話：62-2117	◇雄勝総合支所保健福祉課 電話：57-2113
◇河南総合支所保健福祉課 電話：72-2094	◇桃生総合支所保健福祉課 電話：76-2111
◇北上保健センター 電話：67-2301	◇牡鹿総合支所保健福祉課 電話：45-2113

石巻市ホームページアドレス

◇<http://www.city.ishinomaki.lg.jp>

