

特集

平成27年度活動テーマ

朝食からはじめる、健康づくり

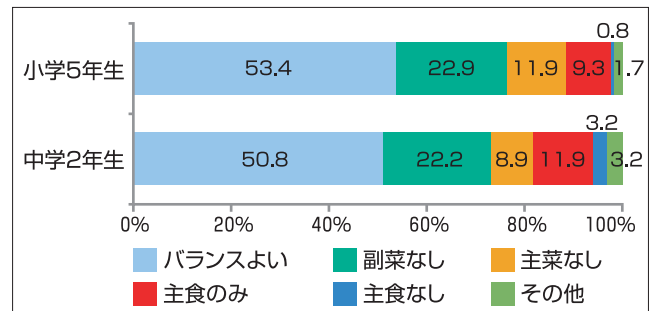


主食・主菜・副菜そろえて



朝食のバランスはどうですか？

町小学校…バランスのよい朝食を
食べている児童 **53.4%**
町中学校…バランスのよい朝食を
食べている生徒 **50.8%**



平成25年「食に関する実態調査」(富士見町内の小学5年生・中学2年生)



なぜ朝食を食べるの？

なぜ朝食を食べなければいけないのでしょうか？体調があまりよくない子どもは朝食を食べないで登校していることが多いことがわかりました。(平成25年度長野県「児童生徒の食に関する実態調査」) 朝食を食べないと午前中の体温が上がらず、脳のエネルギーも足りなくなり、授業中ぼーっとしたりだるくなります。



朝食を極める! 食べる姿も美しく!

食事中、箸を正しく持っていますか？ 箸の持ち方が悪いと食器にご飯が残ってしまったり、かきこみ箸や犬食いをしやすくなります。和食文化をもつ私たちが一番よく使う食ツールを子どもの頃から正しく持てるように、お箸の練習が給食の時間以外でもできる「豆つかみコーナー」を設置している小学校もあります。家庭では大人が見本になって正しい持ち方や食事マナーを教えてあげましょう。上手に使えるようになったら食事の時間も楽しみになりますね。

○正しい箸の持ち方

×間違った箸の持ち方の子もいます



上の箸だけを人差し指と中指で動かす



食育とは？

様々な食の体験を通じて「食の知識」と「食を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。食育というと子どもだけのことと思いがちですが、生涯にわたって普段の食生活で実践できます。バランスの良い食事、食べ方、食べ残し、マナー・・・少しでも気になったらそれが食育のはじまりです。

『朝食』に関する食育推進チームの皆さんの取組予定

まちづくりをするために多くの方が活動します！

栄養士会では・・・

栄養相談室・朝食レシピ紹介



町広報で「手軽で栄養バランスのとれた朝食レシピ」を紹介し、10月には町のスーパーで「まちかど栄養相談室」も開催する予定です。

食生活改善推進協議会では・・・

子どもから大人まで普及啓発



まずは自分たちが朝食の大切さや何を食べたらいいのかを学び、乳幼児健診・幼児教室・健康教室などの町事業に協力しながら広めていきます。

保育園では・・・

園児も食育エプロンで楽しく



食育エプロン「まあちゃん」と一緒にみんなで楽しく朝食を食べることについて学びます。

富士見小学校、本郷小学校、境小学校、富士見中学校では・・・

主食・主菜・副菜のそろう朝ごはん



子どもたちが毎日食べる給食や給食だより、試食会をとらして子どもから保護者へも朝食の大切さを伝えていきます。

包括支援センターでは・・・

男性の朝食づくりを応援



「今日は俺にまかせとけ！」と自信のもてる簡単スピード朝食メニューを男の料理教室で実習します。

「食育推進チーム」は富士見町の保育園・学校・地域の食育に関連する19団体がひとつのチームになり食育に関する活動をしています。今年度は「朝食からはじめる健康づくり」をテーマに取り組み、その様子を本誌に掲載していきます！

参加してみよう！

はつらつ健康づくり教室



【開催】《全6回》
10月～12月中

町内在住の20～70歳までの男女を対象に、運動・食事・心の健康を楽しく学ぶ健康教室を開催します。詳しい内容や申し込みについては広報8月号を確認してください。

来てみよう！

期間限定！富士見町図書館特設『食育』コーナー



【開催】5月30日(土)
～6月25日(木)

6月限定で食に関する本の紹介や町保育園給食のレシピも配布しています。大人も子どもも楽しめる本を揃えているのでお気に入りの一冊にきっと出会えます♪ぜひお越しください！

健康のために誰でもできる、今日からできる食育

富士見町食育推進計画 [平成25年度～29年度]

進行中！

「富士見町食育推進計画」は、「楽しく食べて 体も心も健やかに ふじみの食で まちも元気」を基本理念に富士見町の食育を総合的、計画的に進めるために策定されました。富士見町の自然豊かな風土に根ざした食文化を活かして一貫した食育を進め、一人ひとりが生涯を楽しく健やかに過ごせるように取り組む必要があります。推進計画でも朝食欠食率を下げること、バランスのよい朝食を食べることの数値目標が掲げられています。