

# なんぶの食育

平成18年4月に、南部町健康福祉課に「食育支援室」が誕生し、早いもので1年を迎えました。

「食育支援室」では、「食育」を町民の皆さんと一緒に推進するために、共通の目標に向かって取り組みます。

## ①「食育」への関心を高めます

「食育」とは、「食べもの」についてもっと広く深く知ること、「食べる」ことがもっと楽しくなることです。

食育への理解を深めるために、広報・町ホームページ・CATV等を活用し普及啓発をします。

## ②朝食を食べましょう

一日の始まりである朝食を必ず食べ、規則正しい生活習慣を身につけることが健康増進につながります。毎日食べていない人には、必ず食べる習慣を。毎日食べている人には、バランスと内容を考えて

た朝食をとるように食育をすすめます。

## ③南部町における食の現状と課題を分析します

平成19年度に、「南部町食に関するアンケート」を実施する予定です。アンケートの結果をふまえ、各地区・各年代の課題にそって健康づくりを進め、生活習慣病予防等に役立てます。

## ④南部町でとれた食材の活用を推進し、郷土食を伝えます

保育園・学校では、給食での地産地消の取り組みを継続し、地元で収穫された安心して使える食材を積極的に活用し、地域の交流を図ります。

地域の特色ある郷土食や、郷土食を伝承する人材を掘り起こし、広報等による料理の紹介や親子料理教室等を食生活改善推進員と協働して開催予定です。

## ⑤バランスのとれた食生活により健康で豊かな南部町を創ります

乳幼児期から、正しい食生活と食習慣を身につけることが大切です。何をどれだけ食べたらいいかわかるよう、「南部町食事バランスガイド」などを活用してお知らせします。

## ⑥食に関わる各機関との連携を取っています

連携を取っています

平成18年度から、南部町の食に関わる関係機関が集まり、「南部町食の応援団会議」を開催し、南部町の「食」について検討し、連携を図っています。

食育支援室には、2名の栄養士を配置し、南部町の食育をすすめています。



近藤 美紀子  
栄養士  
(つくし保育園兼務)



永井 志保  
栄養士

■食事はおいしく、たのしく、すこやかに

# 食育支援室が出来ました！