

第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

芦別市における食育は、家庭を中心に、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが共通の理解のもと、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組んでいきます。

食べることをとおし 生きる力を身につけ 健やかな心とからだを育む

食は命の源であり、望ましい食習慣を身につけることが大切です。市民一人ひとりが、食に関心を持ち、食を楽しみ、健全な食生活を実践する基本的な力を身につけ、健康な心と体、豊かな人間性を育み、生涯を通じて生き生きと暮らせることを目指すため、基本理念を掲げます。



2 重点目標

芦別市における食の現状と課題から、市民全体で食育を推進し展開していくために、共通の目標をもち、取り組んでいくことが必要です。食育の各取り組みをスムーズに進めていけるよう、次のように4つの重点目標を設定します。

(1) 健康で豊かな食生活の実践

～食や健康に関する正しい知識を知り、健康で豊かな食生活を身につける～

市民の一人ひとりが生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するためには、規則正しい食生活で、食物アレルギーを含めた食に関する正しい知識と望ましい食を選択する能力や食習慣を身につけることが大切です。

芦別市は国や道に比べて肥満や高血圧、高血糖、高脂質のかたが多くなっています。すべてのライフステージにおいて、適正体重を目指し、年齢や健康状態に応じたバランスのとれた食生活（減塩、野菜を食べる、よくかんで食べる）を心がけて、生活習慣病の予防や重症化予防を行い、健康寿命の延伸を目指します。



(2) 家族や地域とつながる食育の推進

～食育に関心を持ち、家族や地域がつながりを深め食育を実践する～

市民一人ひとりが食育の大切さや必要性を理解し、家庭や地域、生産者や行政がそれぞれの役割を持ち相互に連携を図りながら、食育の活動を継続的に行い実践することが重要です。様々な食体験を通して、食に関心を高めていくことが大切になります。

国で定めている食育の日（毎月19日）を「みんなでごはんを食べよう」の日と推進し、家族のみならず、友人や地域等でコミュニケーションを図られるよう、共食の普及啓発を図り、心もからだも健康で豊かな人間性を育むように取り組みます。



(3) 食文化を伝える食育の推進

～地場産品や郷土の味、伝統的な日本の食文化を地域や家庭で伝える～

芦別市や北海道の豊かな自然のなかで育まれた特色ある食材や郷土料理及び食文化の継承を進めるとともに、平成25年12月に「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、日本型食生活、食事作法、伝統的な日本の食文化、行事食等の継承を進めていきます。



(4) 食の循環や環境を意識した食育の推進

～生産者と消費者との交流を行い、食を大切にする心を育む～

芦別市は米、野菜、果物、酪農など多様な農畜産物が生産され、恵まれた環境です。

しかし、本市で生産された農畜産物の多くは市外に流通されるため、市内で購入できる機会が少ない状況にあります。生産者と消費者がお互いの顔がわかり、安心安全な食品を生産、選択できるよう情報発信を行い、地産地消を推進していきます。また、私たちの環境にも目をむけ、食べ物を大切にする心を育て、食品ロスの削減にも取り組んでいきます。



3 施策の体系

《 基本理念 》

食べることをとおし 生きる力を身につけ 健やかな心とからだを育む



重点目標1：『健康で豊かな食生活の実践』

- ・生活リズムを整えて規則正しい食生活の実践
- ・バランスのとれた食生活の普及啓発（重点：減塩、野菜を食べる、よくかんで食べる）
- ・早寝早起き朝ごはんの推進

重点目標2：『家族や地域とつながる食育の推進』

- ・食育の日（毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」の日）の推進
- ・食育月間（毎年6月）の普及啓発
- ・家族や仲間と一緒に食事をする機会づくり
- ・様々な食体験の実践



重点目標3：『食文化を伝える食育の推進』



- ・給食や料理教室等で芦別や北海道の郷土料理や伝統的な和食、行事食を伝える
- ・旬な食べ物や季節を取り入れた日本型食生活の普及啓発

重点目標4：『食の循環や環境を意識した食育の推進』

- ・地産地消の推進とあわせた芦別産農畜産品の情報発信
- ・「あしべつ産を食べよう！」の推進
- ・芦別産食材を活用した食育事業の実践
- ・「食べきり運動」の普及啓発



★みんなで取り組む食育実践ポイント★

あ・し・べ・つ・し

- あ 朝ごはんをしっかりと食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル（野菜）はたっぷり
- つ つかおう！あしべつ産のおいしい食材
- し 食育の日★毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

