

全ての市民が健康で生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするためには、何よりも「食」が重要です。

食育とは

一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを指し、生きる上での基本である食を通じて知育、徳育、体育の基礎を創り上げることがをいいます。



大牟田だご焼き

あさりのバター焼き



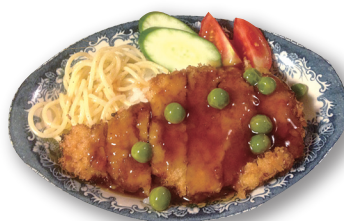
健やか住みよか食育プランⅡ

大牟田市では、市民、家庭、地域、関係機関、関係団体などと総合的かつ計画的に食育を推進するために平成27年2月に「食育に関する実践力の向上」を全体目標とした「健やか住みよか食育プランⅡ～大牟田市食育推進計画～」を策定しました。



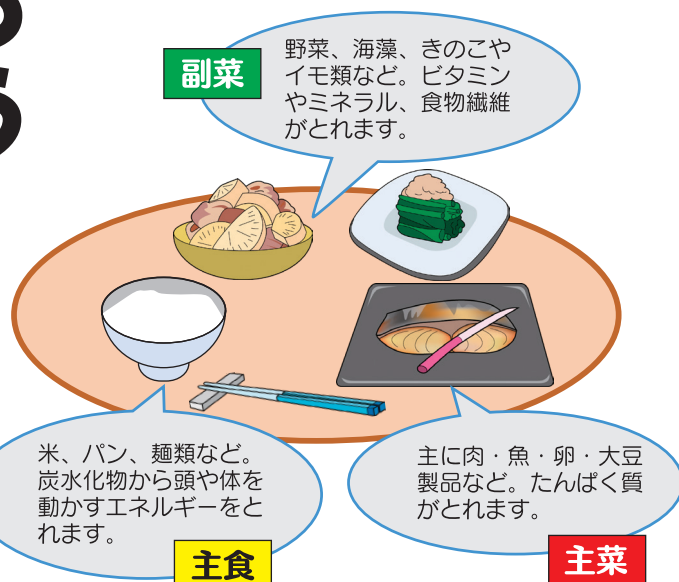
くちぞこの煮付け

洋風かつ丼



栄養バランスのとれた食事とは？

栄養をバランスよくとるために、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。味付けは控えめにし、できるだけ多くの食品をとりましょう。



実践する食育って何だろう？

ちょっとだけ食育

健康な食生活とは

健康な心身の維持・増進に必要とされる栄養バランスを基本とする食生活が、無理なく持続している状態をいいます。

(『日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会』より引用)

「早寝早起き朝ごはん」国民運動とは

子どもたちの健やかな成長のためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。しかし、最近の子どもたちを見ると、こうした当たり前の基本的生活習慣が乱れており、学習意欲や体力、気力の低下の原因の一つとしても指摘されています。

家庭における食事や睡眠などの乱れは、家庭や子どもの問題だけでなく、社会全体の問題として地域による取り組みが大切です。

このような課題を解決するために「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が発足し、行政や関係機関が一体になって、望ましい生活習慣育成のための国民運動が進められています。

子どもたちの問題は、大人一人ひとりの意識の問題でもあるので、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に進めていきましょう。