

食育の方針

「食でつながろう こまきの輪」を目指して！

第2次小牧市食育推進計画は、市民一人一人が健全で豊かな食生活をおくれるように、自ら食について考え、判断する能力を養う食育の指針です。

小牧市の食育は、市民一人一人をはじめとして、家庭、学校、保育園・幼稚園、地域、生産者、事業者、行政、小牧市食育推進チーム及びこまき食育応援団（サポーター）※1、こまき食育応援店※2などの協働による推進を目指していきます。

【第2次小牧市食育推進計画の概要】

- 計画期間は平成24年度から28年度までの5年間です
- 行政の施策や事業を中心とする計画から「保育園・幼稚園」、「学校」、「職場」、「地域」の果たすべき役割を明確にし、様々な主体の取り組みを位置づける計画です
- 市民が主体的に取り組む内容について、年代別に明記しています
- 小牧市の食育で目指すべき子どもの姿（食育の目標像）を明確にして、発達段階に応じた取り組みを行っていくことを明記しています
- 行政の事業は担当課を明記し、より積極的な取組と役割分担を示す計画です

【第2次小牧市食育推進計画の体系】

基本目標1

「食を通じて

健やかな身体をつくろう」

- ①規則正しい食習慣を身につけよう
- ②栄養のバランスのとれた食事をしよう
- ③食の安全性に関心を持とう

基本目標3

「食を通じて

環境にやさしい生活をしよう」

- ①地産地消を進めよう
- ②環境に配慮した食生活をしよう
- ③身近な農業に触れあおう

基本目標2

「食を通じて

豊かな心を育てよう」

- ①楽しく食事をしよう
- ②体験を通じて感謝の心を育もう
- ③郷土料理・行事食を継承しよう

基本目標4

「食育を広めよう」

- ①食育を理解しよう
- ②食育を支える人材を育てよう
- ③みんなで食育を進めよう



小牧市の食育のホームページを開設しました！

食育に関する活動を行っている団体【こまき食育応援団（サポーター）※1】やお店【こまき食育応援店※2】の募集や情報、小牧に伝わる郷土料理や行事食のレシピなど、食育に関する様々な情報を発信します！

<http://www.komaki-syokuiku.com/>



※1：登録された食育に関する活動を行っているまたは行うこととしている市民、事業所、関係団体等 ※2：登録された市内の食育推進に協力いただける店舗

あなたの食生活、食育への関心をチェックしてみましょう！
あなたはいくつあてはまりますか？

1	朝食を毎日食べていますか	はい	いいえ
2	栄養バランスのとれた食事をとるようにしていますか	はい	いいえ
3	カロリーや塩分をとり過ぎないようにしていますか	はい	いいえ
4	自分の適正体重を知っていますか	はい	いいえ
5	よく噛んで味わって食べていますか	はい	いいえ
6	食の安全性に関心を持っていますか	はい	いいえ

7	食事を楽しんでいますか	はい	いいえ
8	できるだけ家族そろって食事をとるようにしていますか	はい	いいえ
9	「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをしていますか	はい	いいえ
10	郷土料理、行事食を実施していますか	はい	いいえ

11	地元産食材を意識して購入していますか	はい	いいえ
12	食事を残さず食べていますか	はい	いいえ
13	自宅で食べる野菜を栽培していますか	はい	いいえ

14	「食育」について知っていますか	はい	いいえ
15	「食育」に関する活動をしていますか	はい	いいえ

あなたはいくつ「はい」にあてはまりましたか？

上に書いてある内容は、すべて『食育に関する取り組み』です。

「はい」が多くなるように積極的に取り組んでみましょう。

小牧市の食育のホームページでは郷土料理などのレシピ掲載や、食育に関する様々な情報を発信しています。

詳しくは下記のホームページをご覧ください。

<http://www.komaki-syokuiku.com/>



食を通じて健やかな身体をつくろう

～「噛ミング30（カミングサンマル）」を知っていますか？～

「噛ミング30」は、「ひと口で30回以上噛んで食べることを目標に厚生労働省が提唱しています。噛むことにより、「肥満予防」「虫歯や歯周病予防」「脳の働きの活発化」等の効果があり、身体や心の健康にも関与しています。

食を通じて豊かな心を育てよう

～こまきの郷土料理を知っていますか？～

地域の風土や食材を活かした郷土料理や行事食は、地域独自の文化であり、貴重な財産です。小牧市の郷土料理として、次のようなものがあります。



切り寿司、アジ寿司、サバ寿司、みょうがまんじゅう、おとしこし、いもぼたもち など

食を通じて環境にやさしい生活をしよう

～地産地消を知っていますか？～

地産地消とは、地域でできたものを地域で消費することです。新鮮な食べ物を得ることができ、安全・安心の面でも、地元の農業を支援するという面からも、輸送エネルギーを減らす（CO₂削減）という環境面からみても、積極的に推進することが重要です。

食育を広めよう

～こまき食育応援団（サポーター）を知っていますか？～

食育の推進は市民一人一人が、「食育」の意義や必要性を理解し、日々の生活において具体的に取り組むことが重要です。小牧市では食育に関する活動を行っていただける個人、団体等をこまき食育応援団（サポーター）として登録し、ともに食育を推進していく機運を盛り上げ、よりよい協力、協働関係を構築し、食育のネットワーク化を図っています。