



深川小学校の給食のようす

「食」でつなげよう！ 笑顔あふれるまちへ

長門市食育推進計画を策定しました

皆さんは「食べる」という言葉についてどのようなイメージを持っていますか。私たちが生きていくためには「食べる」ことは欠かせないことです。現在、私たちの食生活は、様々な生活スタイルの変化により大きく変わってきました。日々の暮らしが豊かになる一方、飽食の時代になり、私たちは命を育む「食」の大切さを忘れがちです。
市では、このような食をめぐる状況の変化の中で、市民の皆さんが「食の大切さと郷土のすばらしさを知り、生涯を通じて健やかに生きる」ことができるよう、4つの行動指針からなる「長門市食育推進計画」を策定しました。

食育ってなに？

「教育」は教養を身につける、「体育」は体に力をつけるということですが、「食育」という言葉には、食に関するさまざまな知識と、安心・安全な食を選択する力（食ベカ）を習得し、「食べる」ことを通じて心や身体の関係について考えるという意味と、健全な食生活を実践することができる人間を育てるという意味が含まれています。

長門市食育の4つの行動指針

- 1 「食ベカ」を身につけ、生涯を通じて健康な身体を目指します
☆施策及び具体的な行動目標
(1)早寝・早起き、朝ごはんの実践
規則正しく、栄養バランスが整った食事をすることによって、健全な体や心を育てます。
- (2)望ましい食に関する知識、郷土料理など食情報の習得
食品表示や自然食材の毒性などに関心を持って、安心・安全な食を選択する力を身につけます。また、水産物が豊富にあるという長門市の特色を生かして、子どもの頃から魚をさばいたり、魚料理を作る体験をする取り組みを進めます。
- (3)生活習慣病の予防
規則正しい食生活や適度な運動を継続し、生活習慣病を予防します。

2 食べ物への感謝の心やマナーを育みます

☆施策及び具体的な行動目標

- (1)「ながと食の日」の実践
毎月19日を家庭でも「ながと食の日」として、地元産の食材を使った料理や郷土料理を作り、家族そろって食事を楽しみ、食事について家族で考える日とします。
- (2)ゴミ減量化の実践
好き嫌いをなく食べ、食べ残しや食材を捨てることをなくよう努めます。
- (3)農林漁業体験学習への積極的参加
農林漁業体験学習を通じて、自然に触れ、食べ物や食に関わる人への感謝の心を育みます。
- (4)食育ボランティアの育成
学校で食育を推進するため、授業などの支援を行う食育ボランティアを育成します。

3 地産地消を進めながら、安心・安全な食を提供します

☆施策及び具体的な行動目標

- (1)地産地消の実践
長門の豊かな自然や気候風土で生産された農林水産物を積極的に消費する「地産地消」を推進します。
家庭・学校・地域などの連携により地域で生産された食材のすばらしさを学び、新鮮で旬の地元産食材を

活用した健康で豊かな食生活の実践に努めます。

- (2)学校給食での地産地消の推進
学校給食に安心・安全で安価な地元産食材を使用するよう努めます。
- (3)地域、世代間で食文化を後世に継承
地域の特色を活かした伝統的な食文化を次世代に継承するため、世代間交流による食文化を継承する取り組みを進めます。

4 ながと食を発信し、食による交流で元気な地域をつくります

☆施策及び具体的な行動目標

- (1)長門ブランドの発信
長門ゆずきちや仙崎イカ、長州どりなど地域の農林水産物に長門の地名をつけ付加価値を高めるとともに、長門市のイメージアップを図り産業振興に繋がります。
- (2)地域の特色を生かした体験交流（ツーリズム）の推進
市外の都市住民等に農林漁業体験や農村漁村滞在を提供するツーリズムを推進し、長門市の農林水産物を市外にPRする取り組みを進めます。
- (3)食関連イベントの開催
ながとお魚まつりやふるさとまつりなど食関連イベントを積極的に開催し、地元産の食材・加工品・郷土料理の普及に努めます。

長門市の食育基本理念

食でつなげよう 笑顔行き交う元気なまち

