

「食」でつなげよう！

笑顔あふれるまちへ

第2次長門市食育推進計画を策定しました

長門市では、「食」の恵みを通じて、すべての市民が生涯にわたって「食」に関心を持ち、健やかな「身体」と豊かな「心」を育むとともに、「食」の魅力あふれる地域づくりをめざして「第2次長門市食育推進計画」を策定しました。

食育の3つの重点目標

食へることは生きること、バランスの良い食事で健康づくりを目指します

- ①早寝・早起き、朝ご飯を実践し、望ましい生活習慣を身につけます
- ②バランスのとれた食習慣で生活習慣病等の予防に努め健康な体をつくりまます
- ③食品の栄養価や安全性に関心

食を通じた健康づくり

食へることは生きること、バランスの良い食事で健康づくりを目指します

食を通じた人づくり

食体験を通して「ながとの恵み」を味わい、豊かな心を育てます

- ①家族そろって楽しくおいしく食へることで、家族の絆を深めながらマナーを身につけます（共食（きょうしよく）※のすすめ）
- ②ながとつ子は、食事づくりや後片付けなどの手伝いを積極的にに行います

「存知ですか？」ながと産食材・加工品・郷土料理の例

- ・仙崎ぶとイカ・油谷本マグロ・仙崎トコあげ
- ・長州黒かしわ・長州ながと和牛
- ・長門ゆずぎち・白オクラ・田屋なす・はなっこりー
- ・いちご・日置すいか・メロン
- ・米（棚田米、穂垂米、米つくり農家の自信作、こだま米）
- ・仙崎かまぼこ・けんちょう・わかめむすび・ちしやなます

な体験をしましょう。

- ③食の体験（栽培、収穫、加工、調理等）を通して、食に携わる人々への感謝の心を育みます
- ④地域、世代間交流を行い、伝統的な食文化や郷土料理を継承します



▲アジを使った料理教室

食でつなぐ地域づくり

「ながとの恵み」を育て、広めることで元気な地域をつくりまます

- ①新鮮で旬の地元食材を積極的に

に活用し、地産地消を実践します

- ②安心・安全な地元産物の生産や普及の更なる充実を目指します
- ③給食での地産地消を推進します

- ④ながとブランドを発信し、市場の拡大を目指します
- ⑤食関連イベントで地域の活性化と交流を図り、元気な地域をつくりまます

- ⑥体験交流（ツーリズム）※を推進し、元気な地域をつくりまます

長門市食育推進会議委員募集

- 幅広く市民の皆さんの意見を聞き審議するため、委員を募集します。
- 応募資格 食育に関し広く関心を持つ、市内在住の20歳以上の人
- 募集人数 2人以内
- 任期 平成26年6月から平成28年3月31日まで
- 会議開催 平日の昼間に会議を年2回程度開催（規定の報酬と交通費支給）
- 応募期限 5/30(金)
- 応募方法 健康増進課に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し提出
- 問い合わせ・提出先 〒759-4192 長門市東深川1326-6 長門市健康増進課
- 問い合わせ 提出先 〒759-4192 長門市東深川1326-6 長門市健康増進課

する事業

食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践しましょう。

健康増進課健康推進係

Tel 23・1133