

飽食の時代と言われてから久しく年月が経ち、豊かで便利になった現代の食生活。その一方、「健全な食」や「安全・安心」の乱れが問題視され、平成16年の食育基本法施行とともに『食育』や『地産地消』などの言葉も浸透し、多久市でも「食」を見直すさまざまな取り組みを続けてきました。地域をあげて、さらに食育を進めるため、「多久市食育推進計画」を策定。この計画を実行するための推進協議会を設置し、新たな取り組みが始動しました。今回は、この計画や食育活動を続ける学校、地域の優良事例を紹介します。

健全な食生活 実践する力 身につけよう

市民が生涯にわたってイキイキと幸せに過ごすには、心身ともに「健康」であることが基本です。しかし、近年のライフスタイルの変化は、「食」を大切にする心の欠如や、栄養バランスの偏った食事、不規則な食事の増加（欠食や過食、孤食や個食）、生活習慣病の増加、過度の瘦身志向、「食」の海外への依存、伝統ある食文化の喪失などをもたらす、改めて食育の取り組みが必要となっています。

そのため、多久市では今年3月、食育推進の方向性を示し、家族、地域、関係機関と行政が役割分担しながら市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方を考え、健全な食生活を実践する力を身につけられるよう、「多久市食育推進計画」を策定しました。『はじめよう食で育てる元気な子』をスローガンに、「食育」

を一生にわたるテーマとし、生涯にわたるライフステージのあらゆる場で「食育」の実践を進めていきます。実践目標は枠内の5つ。家庭や地域で自分たちができること、お互いが協力してできること、市全体で取り組みできることなど連携して進め、いろんな機会を通じて、みなさんへ情報を発信します。

8月30日には、市内の各団体の代表で構成する委員ら25人が集まり、第1回食育推進協議会を開催。西溪中の櫻井俊史校長を会長に選任し、計画の進行管理、定期的な評価を行うほか、食育に関する情報・意見交換等を通して、家庭・地域・保育園・幼稚園・教育機関・行政が連携しそれぞれの役割に応じた取り組みを推進していくことを決定しました。

計画の期間は今年度から5年間で、その後は5年毎に見直します。

5つの実践項目



食事を楽しく、おいしく食べましょう

- 地元の食材でおいしく食べる
- 「いただきます」「ごちそうさま」の感謝のこころを育てる
- おいしい・楽しい・幸せと感じる
- 家族や友人と会話しながらの食事ができる
- よくかんで食べる



食の関心を高めましょう

- 旬を知る
- 多久の食文化を知る・食べる・伝える
- 食品を選ぶ力を身につける
- 調理の技術と知識を身につける
- 食品表示を確認する習慣をつける
- 安全な食材を入手できる
- 地産地消に取り組む



体験（ふれあい）を通じて学びましょう

- 体験するよこびを広める
- 家族で料理を仲良く作る
- 農業体験で生産を学ぶ
- 食から命の大切さを学ぶ
- 食への感謝の気持ちを育てる
- 食の文化を学び、伝える



食を通じた環境づくりを 実践しましょう

- ごみを減らす
- もったいないの気持ちを育てる
- 手洗い、うがい、調理器具の管理など食中毒予防が推進できる



適切な生活習慣を 身につけましょう

- 1日3回食事をしっかり食べる
- 生活リズムを整える
- 季節にあった食材を選ぶ
- 肥満や生活習慣病を予防する

11月27日(土)、内田美智子さんを講師に迎え、食育に関する講演会を開きます。演題は『いのちをいただくってどんなこと?』。会場は中央公民館、時間は10時30分から12時までの予定です。食のこと、いのちのことを家族みんなで考えましょう。参加は無料です。