

食の思い出あれこれ

食品の保存の変遷



知っているのはどの方法からですか？

食卓の変遷

気がつくことはありませんか？

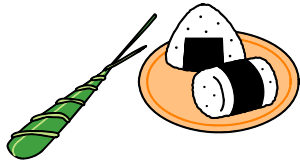
父親の席に魚が2切れついている。



市民に聞きました

あなたの思い出に残る料理(一品)は？(思い)

おにぎり、鯨肉、にしめ、たいごころなど



最後は炊き立てのおいしい米を食いたいな

最後の晩餐で食べたい料理は？(思い)

おにぎり、味噌汁、たまごごはんなど



食の現状であなたが気になることは？

安全、朝食抜き、新鮮な地物、バランスなど



食育計画を通して達成したいことは？

地産地消、食文化の伝承、安全、歯が健康になる、自給自足、医食同源、農村・漁村に活力など

市民会議で話し合いました

ウィッシュポエム：食育を推進することでめざすゴール(願い・思い)



- ・安心して安全な食品だったらいいネ!
- ・自給自足だったらいいね!
- ・食べ物を大切にすることができたらいいネ!!
- ・親子ともに偏食がなくなるだったらいいね
- ・子どもたちが何でも食べられ、いろんな体験ができたらいいネ
- ・心から「おいしいなあ〜」と言いあえる、気持ちも満腹になるといいなあ
- ・佐渡の食文化が伝承できたらいいネ
- ・食品に感謝して食べれたらいいね



佐渡市食育推進計画概要版

食育ってなに？

「食育」は、単に「食」に関する知識だけを学ぶものではありません。毎日の食卓に上る食材が育った大地、水、空気、太陽、そして季節や風土に対して興味を持つことでもあります。豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさ、愛おしさを学ぶこと、すなわち「こころ」を育てる教育です。

(財)日本食生活協会より



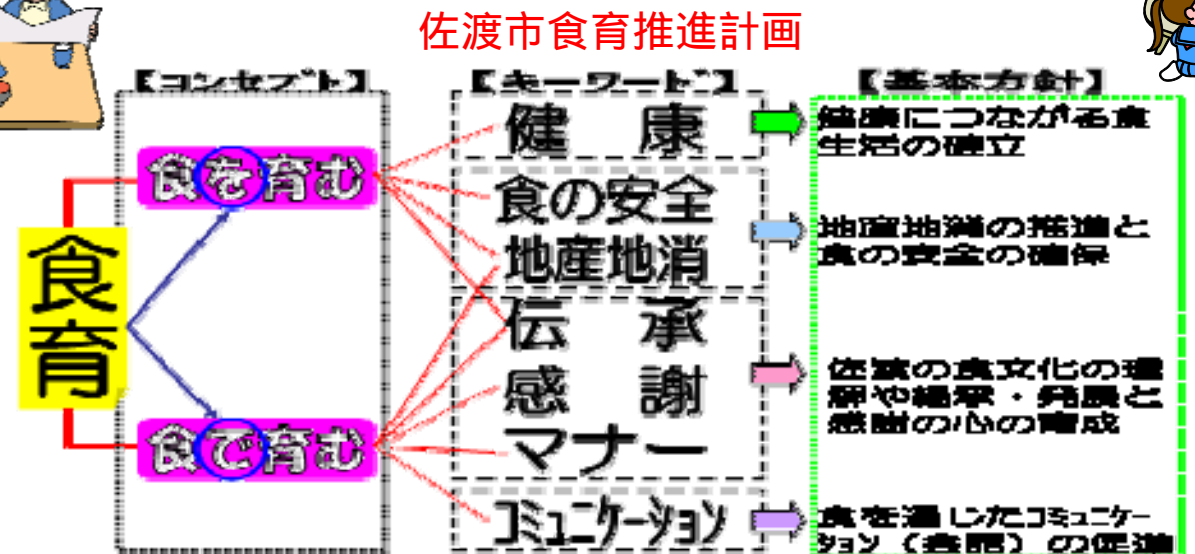
おいしい佐渡をまるごと食べて長生き・元気!! ～ 佐渡市 食育推進計画 ～

いつまでも、元気で自分らしく暮らせる佐渡を願い、「食」を通じて健康でいきいきと生活するための計画を「市民会議」ひらいて、市民と共に作りました。みんなの願いが実現できるよう取り組んでいきましょう。



佐渡市では

食育を育むことからキーワードと基本方針を次のように整理してみました。



目標に向けて「取り組むこと」

健康につながる食生活の確立

重点：“早寝・早起き・朝ごはん”で健康的な生活習慣を身に付け、生活リズムを改善する。
目標：子どもの朝食を食べる割合を増やそう

子どもの頃からのいろいろな体験を通し、食習慣の基礎づくりをしよう

個人

食に関心を持ち、家族そろって食事作りを楽しもう。
 早寝、早起きの生活リズムを整えよう。
 調理器具を上手に活用し、短時間に料理が出来る工夫をしよう。
 おやつ適切なとり方を理解し、実践しよう。
 子どもが食材に触れる機会を増やそう。
 旬の物を使った料理を作り食べよう。
 料理の知恵などを伝えよう。

地域

各料理等体験教室を開催しよう。



行政

離乳食講習会で離乳食の進め方について、啓発を行う。
 乳幼児健診の栄養指導の場面で、生活リズム、適切な間食の
 摂り方、望ましい食事内容について啓発を行う。
 保育園、学校で食育指導をさらに充実させる。



健康的で豊かな食生活を実践しよう

個人

健康を意識し、自分に合った栄養バランスを考えて食べよう。
 活力ある一日を過ごすための朝食をきちんと作って食べよう。
 美味しく食べるために、歯や口の健康を意識し実践しよう。
 地域の健康教室に参加し、食に関する知識を得よう。
 料理の知恵や作り方などを伝えよう。

地域

各料理等体験教室を開催しよう。

行政

各種料理教室等を開催する。
 適正カロリー、バランス食、歯の健康についての啓発をする。
 食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識を高める。
 生活習慣病予防のための健康教室を開催する。

食を通じたコミュニケーション（会話）の促進

重点：家族や仲間がそろって楽しい食事ができる。
目標：1日1回家族2人以上で楽しく食事をしよう
 食事中はテレビを消して食べよう



家族そろって楽しい食事ができる

個人

家族で献立を考えよう。
 食事中はテレビを消し、会話をしよう。
 食事づくりや後片付けの手伝いを通し、家族の会話を持とう。
 子供、お父さん、おじいちゃん料理デーや行事食、誕生日などのイベントを行おう。
 家庭菜園で野菜をつくり、収穫の喜びを共有しよう。

行政

家族そろって食事をすることの大切さを啓発する。
 お父さん、お母さん早く帰ろう家族の日をもうける。
 給食時間の時に楽しい食事体験をする。

地域

季節に合わせて昔ながらの地域行事を行おう。
 忙しい家庭には一品おすそ分けをしよう。
 親と子の料理コンテストを行おう。

食を通して地域の人がつながりを持つ

個人

地域の料理名人から教えてもらおう。
 ご自慢料理を持ち寄り、地域で楽しもう。
 季節の行事を開催し、大勢で食事をする場をつくらう。
 親と子の料理コンテストを行おう。
 手作り野菜の交換会を行おう。

行政

他地区の郷土料理教室を行う。
 親子料理教室や対象者別(若い人向けなど)の料理教室を行う。
 世代間交流を行う。

地域

農作物を持ち寄り、ホームパーティーをしよう。
 各種料理教室に参加しよう。

地産地消と食の安全の確保

重点：地産地消と旬をPRする。
目標：市民が地産地消の意味や取組を理解しよう



佐渡の旬の物を食べて伝える

個人

仲間をつくり料理を学ぶ。
 佐渡産の旬のものを使って調理する。
 田畑や海、山で親子で自給自足体験をする。
 子どもや孫も農業のお手伝いを体験する。

畑・田んぼ・海などを通して、生きがいつくりをすすめる。

個人

自然の中で作業する事で、体や頭を使う。
 作ったものや採ったものをとおして人と交流する。



地域・行政

佐渡市地産地消推進基本計画を推進する。

食の安全に関心をもつ

個人

食べるものの表示を見る。

佐渡の食文化の理解や継承・発展と感謝の心の育成

重点：郷土料理のPRをする。
目標：郷土料理集をつくらう

佐渡の食文化を知って伝える

個人

各家庭で郷土料理をとり入れよう。
 各家庭で年長者が子どもや若者に郷土料理を教えよう。
 自然の素材を利用した器を使おう。
 佐渡の伝統工芸を体験して、自分で作った工芸品で食事をしよう。

行政

給食の献立や学校行事に郷土料理をとり入れる。
 地域の行事と料理、レシピを一緒にしたカレンダーを配布する。
 郷土料理の教室を開く。

食への感謝の気持ちを持つ

個人

各家庭で野菜の栽培をしよう。
 「いただきます」「ごちそうさま」の習慣をつけよう。
 子どもに料理を体験させよう。
 食べ物を捨てない工夫をしよう。

行政

給食を残さない工夫をする。
 学校で食への感謝の気持ちを育てる。
 学校で農作業の体験をさせる。
 未経験者に農作業を指導

地域

農林漁業を体験できる機会をつくらう。
 生産現場を見学できる機会をつくらう。
 自然と触れ合う機会をつくらう。

食事のマナーを身につける

個人

家族一緒にの食事を通して年長者が子どもや若者にマナーを教えよう。

行政

学校が給食だより等を利用してマナーを指導する。
 ケーブルテレビ等の媒体を利用して正しいマナーを普及する。
 マナー教室を開催する。

地域

地域の人が集まって食事する機会をつくらう。
 世代間交流を通して若い世代に作法やそれに込められた意味を伝えよう。