かわら版

～佐渡市　食育計画～

市民会議かわら版 No.1

第１回市民会議を７月９日に行い、こんなことを話しました。

市民会議ってなあに？

佐渡市食育計画をみんなで作っていく会議
「食」を通して、元気・夢の広がる「佐渡市」にむけて、みんなの思いを形（計画書）に！！
計画書ができたらそこからがスタート

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？

・気がつくことはありませんか？

食卓の変遷

父親の席に魚が2切れついている。

あなたの思い出に残る料理（一品）は？（思い）

おにぎり、鮭肉、にしめ、たいごろなど

母の味
自分で初めて作ったよ
給食で美味しかったね

最後は炊き立てのおいしいお米を食べたいな

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、皆が健康になる、自給自足、医食同源、農村・漁村に活力など

話し合いのグループ作り

☆食育の考え方

食を（を）（で）育む

食「を」育むキーワード	「を」「で」に係るもの	食「で」育むキーワード
・健康 ・食の安全	・地産地消 ・食文化の継承	・感謝 ・マナー ・コミュニケーション

国内生産のみで２，０２０ｋｃａｌ供給する場合の１日の食事メニュー例

・ご飯と芋が殆どのメニューとなる。

・うどん　2日に1回

・みそ汁　2日に1杯

・牛乳　6日に1杯

・卵　7日に1個

・魚肉　9日に１食

次回は、みんなで食育の課題・方策を整理します。

食育計画のゴール作り

私たちの食育計画　○○だったらいいネ！！

健康なからだと心

・お母さんが早く帰って来て台所に立つ時間が長かったらいいね
・子どもと男性が食に関心を持ってもらえたらいいねえ
・佐渡でつくったもの（新鮮で安全なもの）が食べられるようになるといいな
・家庭の味を作りだして、子供達が佐渡を離れた時に想い出してくれたらいいね
・「バランスのいい」食事だったらいいね
・地産地消で健康なからだと心になれたらイイネ！

感謝の心

・旬の物が手に入り食べられたらいいな
・地産地消ができたらいいね
・安全な食材を使えたら（地産地消）いいネ！
・何でも安心して食べられる食生活だったらいいネ！
・いろんな物をとりまぜて食べることができたらいいね
・肉より魚だったらいいね
・食べ物への感謝の心を持てたらいいネ！
・実現できたらいいね

佐渡のうめえ～もん食わんかっちゃ！！

・地元の野菜が沢山出回ったらいいね
・＜地産地消＞が更に拡大するといいね
・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

伝えよう佐渡の食文化

・地産地消だったらいいネ！
・地産地消が広がっていったらいいネ！
・ 安全に食べられたらいいね
・バランスの自動補正ができるようになったらいいね
・佐渡の食文化が伝承できたらいいネ
・大きな会社だったらいいネ

地産地消で手作りを楽しもう

・いつでも地元産が手に入る流通経路があればいいなあ～
・自分で作った物で食べさせる
・何の心配もなく安心して赤ちゃんからお年寄りまで食べられる食材だったらいいね
・地産地消で手作りのよさを伝えられたらいいネ！
・手作り、だったらいいネ
・手作りのおいしさを伝えられたらいいネ！
・食事をもっと楽しめたらいいネ！
・食品に感謝して食べれたらいいね

美しい佐渡をまるごと食べて長生き元気

・地産地消だったらいいネ！
・作った顔が見える安全・安心の食だったらいいネ！
・佐渡産の食材で食卓をかこめたらいいね
・安全なものを食すだったらいいネ！
・家庭でビン詰めの加工品をつくれたらいいね
・子供と一緒におやつを作れるようになったらいいね
・年をとっても（歯がじょうぶで）好きなものが食べれたらいいね

佐渡の食生活の未来

・安心な佐渡地場産だったらいいネ！！
・食の安全が確保できたらいいネ！！
・自給率１００％だったらいいネ
・佐渡産で自給自足だったらいいネ！！
・島内野菜で給食ができたらいいね！
・子供達に料理教室等をとおして、作るよろこびや食べものの重要性についておしえられるといいネ
・農村・漁村に活力が戻ったらいいね
・市民・企業・行政ががっちり手を組めるといいね！

作った人の顔が見える

・自分で作って（安全なもの）食べられたらいいナー
・食は生きるすべ、すべてにつながると思う。一人でも多くの人に
　わかってもらえるとよい（優しさ、厳しさ、たくましさ、恐れ）
・子供達の歯が健康になったらいいネ
・子供のアレルギーでも何でも一緒に食べられればよいと思う
・食について考える（関心をもつ）人が増えるといいネ！
・おばあちゃんから嫁（娘）へ孫へと佐渡の伝承料理を伝えられたらいいネ！
・医食同源を実践できたらいいネ