

みんなではぐくむ楽しい食育！ みんなで参加、食の発見！

# 大和郡山市食育推進計画が始まりました！

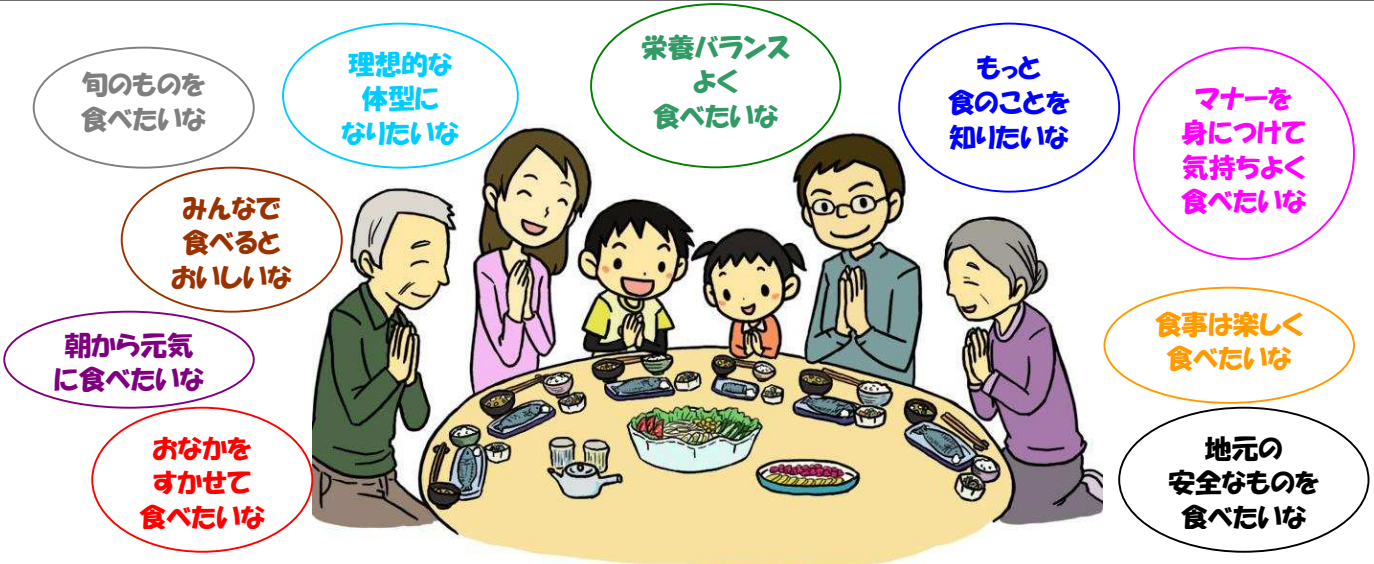
大和郡山市では、「生きとし生けるものに『感謝』し、食の楽しさを『共感』することで健康で豊かな人間性をはぐくむ取組みを行う」ことを基本理念に、次の4つの基本方針について取組んでいきます♪

①食に興味を持って  
楽しみましょう

②望ましい食習慣を身に  
つけましょう

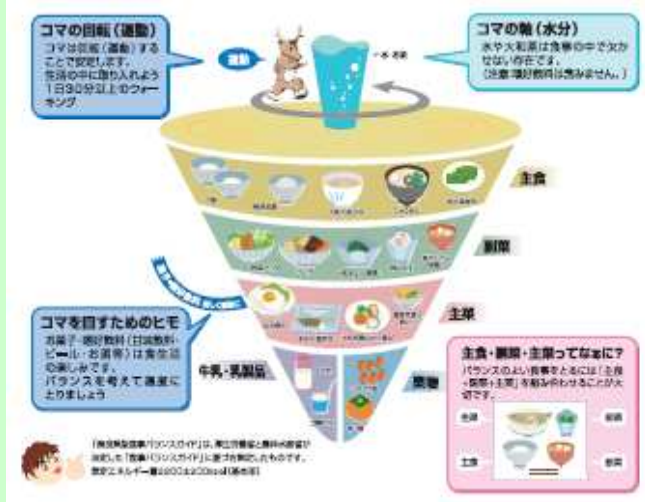
③食を通じて人と人と  
の交流を深めましょう

④食の恵みに感謝し  
ましょう



## 《バランスよく食べよう》

- ・「主食・副菜・主菜」をそろえよう
- ・和食中心の日本型食生活を実践しよう
- ・食事バランスガイドを活用しよう
- ・バランスは2～3日単位で考えて
- ・彩りのよい食卓にしよう



## 《朝から元気に食べよう》

- ・簡単に食べられるものを用意しておこう
- ・「早寝早起き朝ごはん」を心がけよう
- ・時間は余裕をもって
- ・家族そろって笑顔で食べよう

## 《もっと食に興味を持とう》

- ・一緒に買い物に出かけよう
- ・食事を作ってみよう
- ・野菜を育ててみよう
- ・年中行事を家族で祝おう

## 《気持ちよく食べよう》

- ・食事のあいさつをして食べものに感謝しよう
- ・世代を超えて一緒に食べる機会をつくろう
- ・マナーは強制せずわかりやすく教えよう
- ・歯の健康にも留意を

## 《地元の食べものを食べよう》

- ・地元産の食材を使ってみよう
- ・旬の食材を使ってみよう
- ・郷土料理を作ってみよう
- ・食材を選ぶ目を養おう
- ・地元の人とふれあおう

6つのこ食はバツX  
孤・個・固・小・粉・濃

# 大和郡山市ミニミニ食育白書

- 小学生で約8人に1人、中学生で約5人に1人が朝食を食べていません（H19年度）
- 成人の肥満（BMIが25以上）の人の割合が増加しています。（12年度20.4%→H16年度24.5%）