

# ちのし で育てる元気で豊かな人づくり・地域づくり

## ち 地域の食文化を大切に守り、伝えます

- 1 茅野産食材に愛着を持ち、味わう
- 2 郷土の味、旬、行事食等を守り、伝える

茅野市には、自然豊かな土地でとれた豊富な食材があります。八ヶ岳山麓、縄文の里で生まれた四季おりおりの料理や、行事とともに食べられてきた料理、家庭で食べ継がれてきた味があります。地産地消をすすめて、茅野市の食材や旬の味、郷土食や行事食などを、家庭で取り入れていくことができるよう、食文化を大切に守り伝えます。



## 毎月19日は「元気もりもり食育の日」

茅野市では、毎月19日を『元気もりもり食育の日』とし、食について考えるきっかけになってほしいと願っています。みんなで「元気もりもり」を目指すため、できることから始めましょう。

### 家庭で取り組みましょう

- 茅野産食材の良さ、おいしい食べ方を知り、積極的に食べましょう。
- 食品の見分け方、産地などに関心をもち、知識を増やしましょう。
- プランターや庭先などで野菜を作って食べましょう。
- 農業に関心をもち、農業の魅力を知り、伝えましょう。
- 郷土の味(旬・行事食等)を会話しながら一緒に作り、食べる機会を増やしましょう。



## の 望ましい食生活で健康長寿を目指します

- 1 個々にあったバランスの良い食事にする
- 2 生活習慣病予防のための食生活を実践する
- 3 よくかんで食べる

食育推進キャラクター「3人の栄養マン」を活用しながら「主食・主菜・副菜」のそろった食事ができるようにすすめます。

生活習慣病予防のため、よくかむことや、適塩、野菜たっぷり、和食の取り入れをすすめ、市民一人ひとりが自分の健康状態にあった食生活を実践することで、健康寿命の延伸を目指します。



### 家庭で取り組みましょう

- 主食、主菜、副菜のあるバランスよい食事にしましょう。
- 朝食をしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- バランスを考えて料理をしましょう。
- 健康状態や年代にあった栄養のとり方を知りましょう。
- 定期的に健康診断を受け、自分の身体を知りましょう。
- 市の講座(料理教室、健康講座、運動講座など)に積極的に参加しましょう。
- 適正体重を維持しましょう。
- 薄味にしましょう。
- 野菜をたっぷり食べましょう。
- 和食を取り入れましょう。
- 食品表示、栄養成分表示を見ましょう。
- よくかんで食べ、歯の健康に気をつけましょう。



## し 食でコミュニケーションアップを図ります

- 1 感謝の気持ちを持つ
- 2 楽しく作っておいしく食べる
- 3 食育を広める

食育を広め、食育活動をする団体や個人を増やし、家族や友達等と作る楽しさ、食べる楽しさを感じるとともに、食への感謝の気持ち、気持ちよく食事をするためのマナーを身に付け、コミュニケーションアップを図ります。



### 家庭で取り組みましょう

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする習慣をつけ、感謝の気持ちを持ちましょう。
- 楽しく食べ、マナーについて話す機会を増やしましょう。
- 食品ロス(食べられるものを捨てること)を減らしましょう。
- 家族で料理をしましょう。
- 食事を楽しみましょう。
- 食事を家族と一緒に食べられる機会を増やしましょう。
- 子どもや地域の人との交流の場へ積極的に参加をしましょう。

