

目標キャッチフレーズ



おいしくごはん

きょう
今日も元気

★市民行動目標

- 毎日お米を食べよう
- 食事バランスガイドを活用しよう
- 標準体重を知ろう・体重をはかろう
- 歯を大切にしておいしく食べよう

☆市の取り組み

- 生活習慣病予防と日本型食生活の推進
- ・米を中心とした日本型食生活の推進
- ・食事バランスガイドの活用促進
- ・生活習慣病予防に関する指導の充実
- ・歯の健康に関する指導の充実
- ・食物アレルギーへの対応の充実



むかい合って

楽しい食卓

★市民行動目標

- 早寝・早起きして朝御飯を食べよう
- 向かい合ってみんなで食べよう
- 姿勢を正して食べよう

☆市の取り組み

- 健全な食習慣の確立
- ・食卓を囲む重要性の普及
- ・「早寝・早起き・朝ごはん運動」の普及
- ・食事作法の習得推進

●市民栄養相談

管理栄養士による食生活指導
※要電話予約（フリーランセ健
康対策課 ☎（64）8993）。



市は、管理栄養士による栄養相談を行っています。相談者は、メタボリックシンドロームなど、生活習慣病の栄養相談を希望する人が多く、食事バランスガイドに基づき、

御飯を主食とした「日本型食生活」をはじめ、個々の生活習慣に対応した食生活指導を行っています。

※写真は「日本型食生活メニュー」例。

●金刺家（吉原5）の食卓

3世代家族の金刺さんのお宅は、いつも家族そろって楽しく食卓を囲んでいます。



食べることだけが食事ではなく、支度やマナーも食事のうち。

金刺家は、子どもたちも食事の支度をお手伝い。みんなで楽しく食事をすれば、おいしさも倍増！

おじいちゃん、おばあちゃんから、食文化や食事マナーも教わっていますよ。



★きょうの夕食 献立★

- ・御飯、アサリのみそ汁
- ・豚肉のシヨウガ焼き（野菜つき）
- ・ホウレンソウのゴマあえ など

市生活推進員

金刺 節子さん



食事は、栄養バランスを考え、できるだけ野菜をとるよう心がけています。うちの家族は3世代で、みんな好き嫌いがなく同じものを食べていますよ。いつも残さず食べてくれるので、つくりがいもありますね。

◆お勧め！夕焼け御飯のおむすび

○材料（6人分）

- 米 360g、水 540cc
- ニンジン 小1本、シラス干し 15g
- 酒 小さじ1と2分の1杯
- 塩 小さじ2分の1杯、板ノリ適宜

○つくり方

- ①米をといで分量の水に30分浸す。
- ②ニンジンをすりおろす。
- ③①に②のすりおろしニンジンとシラス、調味料を入れ炊く。



④炊き上がった御飯を三角型にふんわりと握り、ノリを巻く。



● 広見小学校3年生 ●
● そら豆むき体験&給食 ●

(5月19日 広見小学校)

市内の小学校は、給食や調理実習などを通じて、子どもたちに食の大切さを伝えたり、地場産品を給食に取り入れたりしています。

この日は、広見小学校3年1・2組の児童が、全校児童分のそら豆を、一生懸命むきました。給食では、自分たちのむいたそら豆がゆでて出され、みんなで旬の食材に感謝しながらおいしそうに食べていました。



す

るがの恵みに 感謝の気持ち

富士山おむすび計画

★市民行動目標

- 心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言おう
- 旬の食材・地域の食材を味わってみよう
- 買・作・食(かう・つくる・たべる)の「過ぎない」生活を心がけよう
- 生ごみ削減・リサイクルに取り組もう

☆市の取り組み

- 地産地消の推進と環境との調和、食文化の継承
- 地産地消と食文化伝承活動の推進
- 学校給食への地場産品の導入拡大
- 食品廃棄物の発生抑制や再生利用



● さくら台幼稚園 ●
● 食育ノススメ ●

(5月14日 さくら台幼稚園)

〜みそをつくらう〜

「食育ノススメ事業」は、市と食生活推進員、幼稚園の協力で行っています。子どもがみそづくり体験をすることで、日本の伝統的な調味料のよさを理解して、食文化に触れることを目的としています。

この日は、約150人の園児が参加し、交代でミンチ機やすり鉢で大豆をつぶしました。おいしいみそができるかな？



ひ

とりひとり が 主役の食育

★市民行動目標

- 作物をつくってみよう
- 台所に立ってみよう
- 食に関心を持とう
- 富士市の食育を広めよう

☆市の取り組み

- 体験活動の推進と知識の普及、人材の育成
- 農林漁業体験の推進と調理実習の機会拡充
- 食に関する知識の普及
- 消費者に対する食品の安全性の情報提供
- 食育推進にかかわる人材の育成
- 市民食育活動への支援



食で結ぶ山盛りの幸せ



富士山おむすび計画に関する問い合わせ
保健医療課 食育推進担当
☎55-2884 ☎53-5586



富士市食育推進会議会長
牧田 一郎さん

「食育」の実践で皆さんが幸せに
私は、「食」は生きることであり、夢や幸せ、人と人とのつながりを生むものだと考えています。そして「食育」は、幸せを支えるものです。
私の幸せは、毎朝、手づくりのおむすびとみそ汁をおいしくいただき、1日の活力を得て仕事をすることです。毎日の食事が楽しく、食べることに喜びを感じています。
「富士山おむすび計画」の策定に当たっては、皆さんにわかりやすく身近に感じてもらうようにキャッチフレーズを考えました。私たち一人一人が楽しく「食育」を実践して、一人一人の幸せにつながることを願っています。