



# 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日



広見保育園給食の様子

市は、国の食育基本法・食育推進基本計画に基づき、昨年3月、富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」を策定し、食育を計画的、総合的に推進しています。

6月は「食育月間」です。この機会に食育について考えてみませんか？

## 「食育月間」はなぜ6月？

食育基本法が成立した月が平成17年6月でした。

また、多くの皆さんに、年度の前半から、年間を通じて食育への関心を高め、健全な食生活を実践していただくため、進学や就職、転勤などの影響が少ない6月が「食育月間」になりました。

## 「食育の日」はなぜ19日？

食育の「育（いく）」という言葉が「19（いく）」という数字を連想させること、また「食（しょく）」という言葉も「しよ↓初↓1、く↓9」と読め、「19」を連想させることから、19日が「食育の日」になりました。

このことに加え、国の第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催されたことも踏まえています。

市は、富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」を策定し、毎日の生活に取り入れたい食育の行動目標を定めています。ぜひ実践していきましょう！

「富士山おむすび計画」は、「米を中心とした日本型食生活の推進」を重点取り組みとしています。計画の名前にもある「おむすび」をキーワードに日本型食生活の推進に取り組みんでいます。

## ●富士山おむすびコンテスト

「富士山おむすび計画」にちなみ、昨年9月、第1回「富士山おむすびコンテスト」を行いました。グランプリに選ばれたのは、斉藤文子さん（中之郷）の作品で、富士川流域郷土料理「かっちき」のおむすびでした。

### ※「かっちき」のつくり方

- ①戻した干しシイタケ、ニンジン、ゴボウ、コンニャクを細かく刻み、めんつゆ、砂糖水で煮ます。
- ②炊き上がった御飯に煮たものを汁ごとまぜればでき上がりです。



第1回富士山おむすびコンテストグランプリ「かっちき」のおむすび

## ●富士山おむすびの配布

ことしの2月23日の「富士山の日」に、JR新富士駅などで富士山の日になんだ2、3個のコンテストグランプリ作品のおむすびを無料配布しました。

**お** いしくごはん 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

**む** かい合っ 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
- 向かい合っみんなで食べよう
- 姿勢を正して食べよう

**す** るがの恵みに 感謝の気持ち

★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)3つの「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

**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



●大淵の新茶を楽しむ会  
大淵第一小学校5・6年生約270人は、給食の時間に地元茶業関係者などからお茶の入れ方を学び、新茶ならではの甘みを堪能しました。また、全学年に、新茶の天ぶら、抹茶プリン、べにふうきの粉を使ったキスの香り揚げなど地元産の食材が振る舞われ、児童たちはおいしそうにほおばっていました。



●大淵地区は「食育モデル地区」に指定されています



●おむすび体験  
大淵地区の文化祭で、地区まちづくり推進会の皆さんによって、富士山おむすび体験が行われました。



●おむすび給食  
市内の小学校では、おむすびを自分でつくる「おむすび給食」を実施しています。