

### 食育推進と計画

笠間市民が生涯にわたり、健康で元気に安心して暮らせる地域社会を実現するため、その行動指針となる健康増進計画と食育推進計画で構成された「笠間市健康づくり計画」を策定しました。今回は、その中の食育計画についてお知らせします。

これまでは、健康づくりや地場産物の消費拡大、学校給食、農産物の栽培体験などを通し、それぞれの分野で食育を進めてきました。今後は、計画にそって、目標である「心身の健康のために、自らの『食』について考え、判断できる力を身につけることのできる笠間市民を育む」に向かい、3つの取り組みをあげ、それぞれの分野の特色を生かしながら食育を進めていきます。

3食をきちんと食べることを  
すすめる

生活習慣病予防の食生活の実践を  
すすめる

食材の味を楽しめる味覚を  
育てる

3つの取り組みを乳幼児期・児童期・思春期・青年期・壮年期・高齢期のライフステージ別に分け、市民の皆さんと一緒に取り組んで行きましょう。

取り組み	乳幼児期 0～5歳	児童期 6～12歳	思春期 13～19歳	青年期 20～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
3食きちんと食べることをすすめる	決まった時間に、3食きちんと食べましょう					
	朝食の欠食をなくしましょう					
	1日最低1食は、家族一緒に食事できるように努めましょう					
生活習慣病予防の食生活の実践をすすめる	栄養バランスのとれた食事をとりましょう					
	間食は決まった時間とし、甘味食品や甘い飲料の取りすぎに注意しましょう			料理は塩分や脂分を控え、薄味を心がけましょう		
	料理は薄味を心がけましょう			野菜や適度な乳製品をとりましょう		
	自分の適正体重を維持するために必要な食事を把握し、実践しましょう					
食材の味を楽しめる味覚を育てる	多種類の食材の経験ができるようにしましょう					
	旬の食材を知り、味わって食べましょう			旬の食材や多種類の食材の味を楽しみましょう		
	学校給食等で食の多様性と地域の食とのつながりを学びましょう					
	好き嫌いをなくしましょう					
	進んで調理の体験をできるようにしましょう			年齢・男女にかかわらず進んで調理に取り組みましょう		

食育は生涯にわたって進めるものですが、成長発達の目覚ましい子どものころに、食事リズムの確立・バランスのとれた食事や薄味の習慣、食材の知識や味の経験などをすることは、よい食習慣が身につく心と体の健康へとつながります。家庭・学校・地域・関係機関・行政が連携して食育をすすめていきましょう。

## 国際交流サロン

7月の「世界の家族のごはん」はインドとルクセンブルクです。さあ、世界のことを知って交流を始めましょう。

国名と都市	インド マディヤ・ブラデーシュ州ウジャイン	ルクセンブルク エルペルダンジュ市
家族構成	両親、子ども10代(男1)、子ども20代(女1)	両親、子ども10代(男1)、子ども20代(男1)
一週間の食費	約3200円 (約1,636ルピー)	約3万8000円 (約348ユーロ)
好きな食べ物と特徴	家特製ポア(米から作ったフレーク)、野菜カレーとナン(多種類のスパイス)	エピのピザ、トルコ風ケバブ、ワインソースのチキン、(ライ麦入りのブラウン・ブレッド)

\*乳児(2歳未満)、幼児(6歳未満)、子ども(13歳未満)、子ども10代、子ども20代で表記



笠間市国際交流協会総会

### 8月の国際交流情報

8月18日(土)

笠間のまつり交流会(神輿体験)

会場：市内まつり会場

時間：午後4時30分～午後9時

☆8月の日本語教室の開講日

8月4日(土)・11日(土)・18日(土)

(友部公民館 午前10時～)

#### 日本語教室生徒募集

笠間市国際交流協会では、市内在住の外国人に日本語教室を開いています。個人のレベルに合わせた小グループ(1名～3名)方式で習うことができます。受講料は無料です。  
会場：友部公民館  
日時：毎月第1、2、3土曜日の午前10時～11時30分

#### 外国人笠間のまつり 交流会の参加者募集

8月18日(土)に笠間市国際交流協会では、外国人の方々を対象に笠間のまつり交流会を開催します。行幸会みゆきかいの協力で日本の伝統文化と神輿体験をすることができます。神輿のはっぴは当日着付けてもらえます。神輿終了後、直会(食事)に参加することができます。はっぴ、着付け、直会の参加費は無料です。(先着10名)

問合せ：一般社団法人 笠間市国際交流協会 TEL090-2761-8711 (木村 美枝子)