



# 豊岡市の食育のとりのくみ

豊岡市で実施している食育の一部を紹介します

## 規則正しい食習慣を身につけます

### とよおか食育レシピ集の配布

3歳児健診にて、参加者に配布をしています。簡単に作れるレシピのほか、豊岡市でとれる食材や郷土料理、学校給食の取り組みなどを紹介しています。



一緒に作ってみた、お手伝いをするようになった、食事づくりの参考になったなどの声がありました。

### 早寝・早起き・朝ごはんの啓発

保育園・認定こども園・幼稚園で5歳児対象に、「元気のスイッチ！朝ごはん」をテーマにパネルシアターを通して啓発しています。



## 五感を使って「食」を体験します

### みんな大好き「クッキング」



保育園・認定こども園・幼稚園では、年齢に合わせた「クッキング」を行い食に親しみを持たせています。「切れた！」「いい匂い」「おいしい」と自分たちで作ったものは格別！

### 学校での食育の様子

地域と連携して野菜の収穫体験を実施するなど、子どもたちが健康な心身を育むことができるように、体験を通じた食育に取り組んでいます。



ピーマンの収穫体験

## 食べ物を選択する力を育てます

### 安全・安心な農産物の紹介

コウノトリ育むお米や「コウノトリの舞」認定野菜など、農薬や化学肥料に頼らない安全・安心な農産物について、パンフレットの配布や、農法の特徴の説明などを行っています。



### 学校給食との連携

「地域とつながり地域を大切に作る給食づくり」を目標に、コウノトリ育むお米をはじめ、旬の地元食材を活かした給食づくりを進めています。

### 食育だより「すくすく通信」

子どもたちの「食べる力」を育てるヒントとして、幼児期の特徴や食に関する情報を発信しています。



## 食を楽しむ習慣を身につけます

### 食を通じた地域交流事業の実施

地区公民館では、各種事業の中で食事を作ったり、食べたりしながら交流を深めています。

ジャンボ巻き寿司づくり



### 豊岡市いずみ会の活動

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、子どもからお年寄りまで、幅広い年代を対象に、地域で食育活動をしています。

親子の料理教室



食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの