

# 毎月19日は「食育の日」です！

## みんなのできることから取り組みましょう

### ライフステージに応じた食育の取り組み ステージ5～高校生～

思春期の後半であり、多感な時期でもあることから、過度なダイエットや偏った栄養の取り方などに注意するよう、正しい情報をしっかり伝えることが大切です。また、自ら健康管理ができるよう、食生活や健康管理への関心を高め、正しく理解させる必要があります。

#### 目 標

- 自分の食生活を管理し、自ら健康管理できる能力を身につけよう。
- 食の安全について理解し、食品を選択する力を育てよう。
- 世界の食料事情や我が国の食料問題、世界の環境問題など、グローバルな視点から食を考えよう。

### ライフステージに応じた食育の取り組み ステージ6～青壮年期(おおむね18歳～44歳)～

この世代はまだ、長い間の生活の仕方で発症する生活習慣病は現れにくい時期でもあり、また若さから意識が向きにくい時期でもあります。

しかしこの時期の生活が次の中高年期における健康状態に大きく影響を及ぼすため、日ごろから市や職場が行う健診を受け、自らの健康状態を把握しておくことが大切です。

また、家庭を持ち親となった人は、子どもへの食育を通して自らの食生活を見直し、家族の健康管理に気を配ることも必要です。

#### 目 標

- 食と健康に関する正しい情報を得るとともに、食生活を点検・評価し、望ましい食生活を実践しよう。
- 安全で適切な、地域で採れた食材や旬の食材を取り入れよう。
- 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料事情や環境問題について、次世代に伝えるなどの食のボランティア活動に取り組もう。

盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡市食育推進計画を策定し推進し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進める もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を  
目標として市民総参加の食育を推進しています。