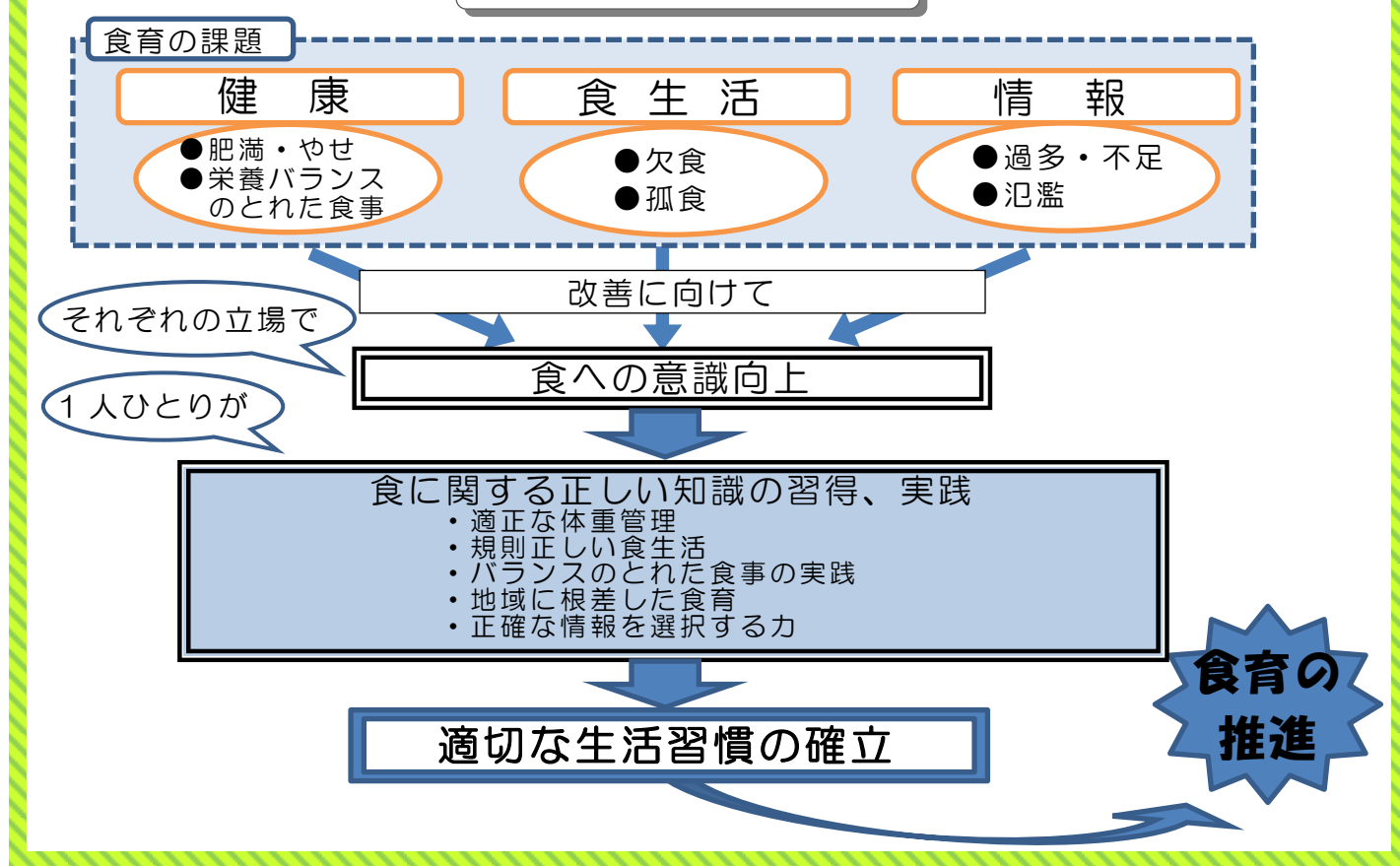


食育の推進に向けて



第2期鎌倉食育推進計画の詳しい内容や食育に関連する情報は、ホームページでごらんいただけます。

- 第2期鎌倉食育推進計画
<http://www.city.kamakura.kanagawa.jp/skenkou/sho-keikaku.html>
- 食育に関する情報
 - 内閣府 「食育推進ホームページ」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>
 - 内閣府 「食育白書」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/index.html>
 - 内閣府 「食育ガイド」
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/guide/index.html>
 - 農林水産省 「なぜ？なに？食育」
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>
 - 厚生労働省 「健康日本21」
<http://www.kenkouippon21.gr.jp/>
 - 厚生労働省 「生活習慣病を知ろう」
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/index.html>
 - 神奈川県 「かながわの食育」
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f6848/>



鎌倉市健康福祉部市民健康課
 TEL 0467-61-3943 (直通)
 FAX 0467-23-7505
<http://www.ctiy.kamakura.kanagawa.jp/kenkou/index.html>
 Eメール shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp

第2期 鎌倉食育推進計画

【概要版】



★ 計画期間

平成25年度～平成29年度

★ 基本理念

食をとおして豊かな環境、健やかな心身を地域で育むまちづくり

★ めざす姿（目標）

自分の食を責任をもって選ぶことができる（自立）

食をとおして人とつながることができる（共食・共育）

豊かな環境づくりに参加することができる（共生・共存）

鎌倉市

平成25年3月

★取り組みの柱

めざす姿を達成するため、食をとおした健康づくりなど4本の取り組みの柱とそれを包括する柱として食でつなぐネットワークづくりを取り組みの柱としています。

◆食をとおした健康づくり

日々の食事が心と体を育むことから、市民1人ひとりが食と健康、心の関係について理解を深め、健康的な食習慣、栄養バランスのよい食生活を実践できるよう取り組みをすすめます。

◆食をとおした人づくり

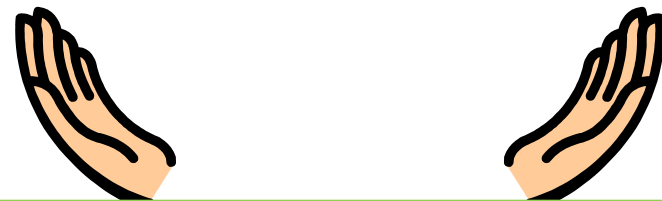
食にかかわるさまざまな体験をとおして個々の感性を育み、家族や友人とのつながり、自然とのつながり、命とのつながりを感じることから食への関心を高め、食への感謝の気持ちを育みます。

◆食でつなぐ地域づくり

地域の人や生産者、事業者等とのつながりをとおして、地産地消の意義を学び、地域づくりをすすめます。

◆食からはじめる環境づくり

食育への関心と理解、食品の安全性などに関する知識を深めるため、食について正しい情報を取得できるような環境を整え、食をとりまく自然環境、地球環境についても目をむけて環境づくりをすすめます。



◆食でつなぐネットワークづくり

「健康づくり」「人づくり」「地域づくり」「環境づくり」の4つの取り組みの柱をつなぐネットワークをつくるため、食にかかわる市民、事業者、行政等が連携・協力する体制や人材育成、情報提供などの環境整備をすすめます。

★取り組みの柱ごとの基本施策

◆食をとおした健康づくり

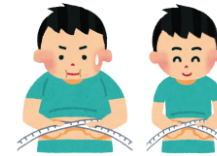
●基本施策

望ましい生活リズムの推進

食と心身の健康づくりの推進

日本型食生活の推進

「食をとおした健康づくり」のために、こんなことを心がけましょう



- ◎ 朝食を毎日とるようにしましょう
- ◎ 栄養バランス等に配慮した食生活を送りましょう
- ◎ 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に気をつけて生活しましょう
- ◎ よく噛んで味わって食べるなど、食べ方に関心を持ちましょう

◆食をとおした人づくり

●基本施策

食に関する体験の推進

鎌倉の食、日本の食の伝統や文化の推進

家庭、学校等における共食の推進

「食をとおした人づくり」のために、こんなことを心がけましょう



- ◎ 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」を楽しみましょう
- ◎ 農業や漁業など食に関する体験をしましょう

◆食でつなぐ地域づくり

●基本施策

生産から体の中まで、食の過程を知る体験の推進

地場産物の使用の推進

食をとおした地域づくりの推進

「食でつなぐ地域づくり」のために、こんなことを心がけましょう



- ◎ 地元産（県内産を含む）食材を使いましょう
- ◎ 食育の推進に関わるボランティア活動を試みましょう

◆食からはじめる環境づくり

●基本施策

食に関する場づくりの推進

食育情報の発信体制の充実

食の3Rの推進

「食からはじめる環境づくり」のために、こんなことを心がけましょう



- ◎ 食品表示や、食中毒の予防など、食品の安全性について関心を持ちましょう
- ◎ 食物などから出るごみの発生抑制に取り組みましょう