

毎月19日は「食育の日」

食育だより

2月号

発行元：健康づくり推進課
発行日：2025年2月19日



「宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)」

「食育を推進するための計画」

を策定しました！！

どれが食育？？

みんなで食卓を
囲む機会を増やす



食品ロスを減らすために、
できることから始める



郷土料理・行事等の
食文化を次世代に伝える



農業体験等の
体験活動を行う



地産地消や四季を通じた
旬産旬消に努める



お茶に親しみ、
豊かなこころを育む



食の安全・安心に関する
知識を身につける



災害時のために
しっかり備えておく



すべて食育です！！

「食育」とは・・・

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になっても「食育」は重要です。

健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫の体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた「実践の環(わ)」を広げましょう。

令和7年1月～令和18年度を計画期間とした「宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)」を策定しました。本計画は「健康づくり推進計画」「食育推進計画」を一体的に策定したものです。

誕生前から高齢期まで幅広いライフステージで健康づくり・食育に取り組むものとしています。

基本理念: こんにちとは笑顔で健やか宇治のまち

目 標: 社会とのつながりの中で生きがいを持ち、健康で心豊かに活躍できるまち

基本方針: ① 健康意識の向上

② 生涯を通じた健康づくり

③ 社会全体で健康を支えるつながりづくり

食育を推進していくために・・・

様々な食に関する体験等を通じて、市民の食育への関心の向上に努めます

宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)抜粋

地域での食育活動の輪を広げていきます



「うーちゃ学校」

宇治市健康づくり・食育アライアンス加入団体が協力し、実施する主に小学生の親子を対象とした体験型の講座です。食育をテーマとした講座では市内農園での体験教室等を実施しています。

「若葉の会」

宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」は、地域において適塩メニューの普及、みそづくり講習会等を行い、食を通じたボランティア活動をしています。



「きょうと食育先生」

京都府では地域等での体験型食育を支援するため、農産物の栽培や加工、調理等の食農業体験指導を行うことができる専門家を「きょうと食育先生」として認定しています。宇治市においても様々な得意分野をもった方が食育先生として認定されています。

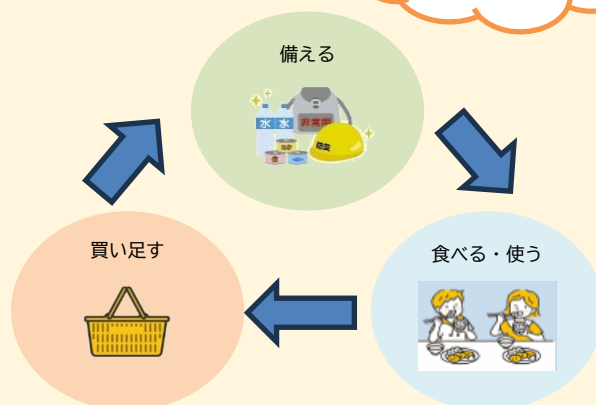
▶▶▶ 普段使いで簡単備蓄! 「ローリングストック法」

「ローリングストック法」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

まずはローリングストック法で、簡単・手軽に防災はじめてみませんか。

※参考: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

計画第2次から災害の項目を追加しました



宇治市独自の**お茶**の項目も記載していますのでぜひご覧ください。

令和7年2月中に公開予定です

「宇治市健康づくり・食育推進計画(第2次)」について詳しくはこちら

<https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/96/83609.html>

