

富士山おむすび計画



富士市食育推進計画

目標キャッチフレーズ

お

いしくごはん 今日も元気! おかわり~

【市民行動目標】

- ★ 早寝・早起きして朝ごはんを食べよう
- ★ 歯を大切にして美味しく食べよう
- ★ 栄養バランスを考えて食べよう
- ★ 標準体重を知ろう・体重を量ろう



む

かい合って楽しい食卓! いただきます!

【市民行動目標】

- ★ 向かい合ってみんなで食べよう
- ★ 食事のマナーを守ろう
- ★ 昔ながらの食を取り入れよう



す

るがの恵に感謝の気持ち!

【市民行動目標】

- ★ 買・作・食 (かう・つくる・たべる) 3つの「すぎない」生活を心がけよう
- ★ 旬の食材・地元の食材を味わってみよう
- ★ 作物をつくってみよう
- ★ 生ゴミ削減・リサイクルに取り組もう
- ★ 台所に立ってみよう

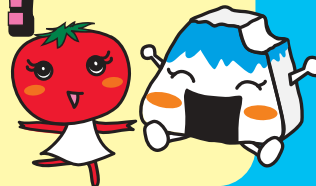


ひ

とりひとりが主役の食育!

【市民行動目標】

- ★ 食に関心をもとう
- ★ 富士市の食育を広めよう



毎月19日は、『食育の日』

毎年6月は食育月間

「ごはん」を食べて「日本型食生活」

「伝統的な日本型の食生活」で食べられてきたものは、「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などをしょうゆ、みそ、だしを使って調理されたものでした。このようなパターンに畜産物や油脂類、果物の消費が増え、昭和50年頃には、お米を中心とした健康的で豊かな我が国独自の「日本型食生活」が実現しました。その後、日本型食生活は、欧米諸国の食生活と比較して国際的に評価され、日本でも見直されています。

主食 (ごはん・パン・麺類)、主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)
副菜 (野菜・きのこ・海藻等) をそろえて食べよう!

