



6

2023
(令和5年)
No.214

どろんこ田植え体験

5月1日(月)、志賀小学校の5年生86人は、JA志賀や地域の協力のもと田植えをしました。秋には稲刈りをする予定です。この体験を通して、普段食べているお米がどのように出来るかを知り、作物を作る楽しさや苦労を理解することで、感謝の気持ちや収穫の喜びを感じ、「食」を大切にする心を育みます。



町LINE
友だち追加
@shikatown



「マチイロ」
自治体広報紙
配信アプリ

INDEX

	ページ
しまち食育通信	2-3
第3次志賀町男女共同参画行動計画	6-7
まちかどNEWS	13-14
情報パーク	15-19
しかチャンネル番組ガイド	22



「食」は命をつなぐものであり心とからだの健康は「食」により支えられ生きる基礎となります。「食育」は、さまざまな経験を通じて「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できる人を育てるものです。生涯にわたって心も体も健康でいきいきとした生活を送るために「食」について考えることができることから始めてみませんか。



すばる幼稚園での麺味噌作り



高浜保育園でのじゃがいも掘り

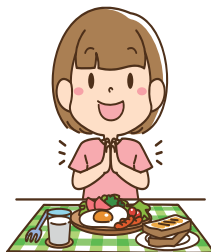
「食」を大切に 心を育もう！

食べ物が私たちの手に届くまでには生産・加工・流通とさまざまな工程があり、それらはたくさんの方の手によって支えられています。食に関するさまざまな経験を通して、生産から消費に至るまでの食の循環について知識や理解を深め、食を大切にすることを育みましょう。

「か」からだ の健康 のための健全な 食生活実践！

《朝ごはんを食べよう》

食欲がない、時間がないなどで朝ごはんを抜いていませんか？朝ごはんは1日のパワーの源です。食事を取ることで、眠っていた脳や体を目覚めさせ、一日を元気にスタートさせることができます。「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付け、規則正しい生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣につながります。



《1日3食栄養バランスのとれた食事をしよう》

バランスのよい食事のためには、ごはんやパン、麺類などの「主食」、肉・魚・卵・大豆製品などを使った「主菜」、野菜やキノコ、海藻類などを使った「副菜」を上手に組み合わせることが大切です。

食事を作ったり、選んだりする時には、「主食」・「主菜」・「副菜」の3つが揃った食事を意識しましょう。

- 主食: 白米
- 主菜: 焼魚、肉、卵
- 副菜: 味噌汁、野菜炒め

6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」

食育は難しいことではなく、特別なことをする必要はありません。
普段何気なく行っていることが「食育」につながります。

STOP! 買いすぎ&食べ残し! 食品ロスを削減しよう!

「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことをいい、日本では、年間522万tの食品ロスが発生しています(令和2年度調べ)。国民一人当たり、お茶碗一杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。買いすぎや食べ残しをなくし、食品ロス削減に取り組みましょう。



◀ 志賀町では「第3次志賀町食育推進計画」に基づき、関係団体・機関が連携を図りながら、食育の推進に努めています。



第3次志賀町食育推進計画



志賀小学校の田植え体験



室谷加代子さんの料理教室メニュー
(いなり・花寿司、豚肉の梅酒焼き、プリン)



学校給食で郷土料理「あいませ」を調理

ま 町の食文化の魅力を知り、伝えよう!
食に関する価値観の変化や、地域の人口のつながりの希薄化に伴い、郷土料理や行事食を食べる機会が減り、古くから受け継がれてきた伝統的な食文化が失われつつあります。地元で採れる食材や旬の食材を使った料理、地域の伝統行事と結びつけた行事食や郷土料理を日々の食事の中に取り入れるなど、地域に根付いた食文化を次世代へ伝える機会を持ちましょう。



J Aがごろ柿を学校給食に提供



みちのえき「旬菜館」前で毎月実施するテント市

ち 地産地消を推進しよう!
地産地消とは「地元で生産されたものを地元で消費すること」です。地域で生産された農林水産物の使用や、食に関する体験活動を通して、生産者と消費者を結び付け、消費者の食や農林漁業への関心を高め、理解促進にもつながります。産地を確認し、地元で作られたものを積極的に購入・利用するなど、少しずつ無理なく生活の中に取り入れてみましょう。