

10月は和歌山県食育推進月間です

「食育」とは、より良い食生活が実践できるよう、子どもの頃から様々な経験を通じて「食」に関する知識や、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、生きる力を育み、自然からの恵みと関係する多くの人々への感謝の気持ちを養うことを言います。

市では、第2次御坊市食育推進計画（令和6年度～令和11年度）を策定し、市民が豊富な御坊市の食を通して、生き生きと暮らせるよう、5つの目標に向けて食育を推進します。

5つの目標

- 1) 食の大切さを理解し健やかな心身を育む
- 2) 歯と口の健康を保ちおいしく食べる
- 3) 地元の食材を取り入れ郷土愛を深める
- 4) 自立した食生活を獲得し食文化を継承する
- 5) 非常食のあり方を知り災害時に備える

「5つの目標に向けて」食育推進協議会の各団体が、御坊市で実践している食育をご紹介します／

魚食普及啓発活動

おさかなママさんの料理講習会

地元で水揚げされる安全・安心で新鮮な魚貝藻類を使った講習会を実施しています。

- ・お魚ふれあい体験（保育園など）
- ・鰯の干物づくり（小学生）
- ・料理講習会
御坊市食生活改善推進協議会と協働で実施（中学生）



鰯の2枚おろしに挑戦！

学校における食育の推進

御坊市給食センターの栄養教諭が中心となって「食に関する指導」をしています。

- ・毎日の給食が「生きた教材」となるよう、栄養バランスを整えながら、旬の食材、郷土料理、行事食を取り入れる
- ・給食だよりの発行
- ・食育講座（小・中学生）
- ・「食育の日」の普及啓発

保育園における食育の推進

自然の恵みに感謝し、楽しく食べる子どもに成長していく事を目指した取り組みを実践しています。

- ・菜園活動
ハブ茶を育て、茶粥をつくり、食べる 他
- ・給食に、行事食や郷土料理を取り入れる
- ・給食時、お当番活動やマナーの指導を実施



幼稚園における食育の推進

食の大切さを伝え、楽しく健康な心と体を育む取り組みを実践しています。

- ・食べ物カードや絵本を通じて、様々な食材に興味や関心を高め、食べたい気持ちを育む
- ・菜園活動
- ・生活調べ（朝食習慣など）

食育ボランティアの活動

御坊市食生活改善推進協議会が、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに地域に根差した食生活改善普及啓発活動を実施しています。

- ・ヘルスサポーター21育成事業
講座＋調理実習（中学生）
- ・生涯骨太クッキング（地域住民）
- ・災害時に役立つバッククッキング（地域住民）

農業体験学習

農協や農業団体が実施する食農教育

作物を育てる苦労や楽しみ、協力することの大切さと、収穫の喜びを体験し、地産地消の大切さを伝えています。

- ・菜園活動（さつまいも、大根 他）
畑がない所では、肥料の袋に土を入れて、作物を育てます（幼稚園）
- ・稲作体験（小学生）

ほんまもん体験

大根種まき（左）
袋大根の収穫（右）



各団体が、持ち味を生かして工夫しながら、食育を実践しています。

「第2次御坊市食育推進計画」は、御坊市の「地域の豊かな食材」や「食を巡る現状と課題」を踏まえ策定しています。市ホームページに掲載していますのでぜひご覧ください。

第2次御坊市食育推進計画はこちら→

