

第4章 築上町が提案する食育

1. 理念

未来へつなげる 築上町の食育の「わ」

～地場産の食材や郷土食を知り、その豊かさに感謝できる人を育てよう～

日本型食生活は、お米を中心として、野菜、豆類、魚介類などの摂取バランスが良く、みそやしょうゆ等の発酵食品を組み合わせ、畜産物や油脂類が程よく加えられたものです。世界に誇れる優れた食事です。

私たちが暮らすこの町には山と田畑と海があり、そこからは様々な食材が採れます。

そこで、私たちは、この健康的で豊かな気候風土に根ざした伝統的な食生活を実践する「ちくじょう版 『わ』の食生活」を提案します。

2. 目標

「わ」食で健康づくり

～日本型食生活をすすめよう～

- ・旬の野菜をしっかり食べて元気な身体をつくろう
- ・食べ過ぎない・飲みすぎない食生活をしよう
- ・1日3食、楽しく食事をしよう



- ・ 地元産食材をたくさん食べよう
- ・ いざという時の優れもの、保存食をつくろう
- ・ 家庭菜園、兼業栽培を増やし、地元向けの安全な食材を生産しよう
- ・ 自分で選び、つくる力をつけよう



- ・ 家庭のだんらんを大切にしよう
- ・ 食べる仲間、作る仲間をつくり、増やそう
- ・ 郷土の技、和食の作法を守り、伝えよう



- ・ 買いすぎ、作りすぎに気をつけて、ごみを出さない工夫をしよう
- ・ リサイクルとごみ分別を徹底しよう

