

ちばの食育推進の基本理念

大地と海の恵み豊かな「ちばの食材・食品」をしっかりと噛んで味わうことから始め、「ちばの食」を実感し、食を通して郷土意識を育みながら、健やかな体と豊かな心をもった人づくりを目指します。

さらに、みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を県民運動として推進し、「ちば」に暮らす喜びと健康が実感できる「元気な『ちば』」を創ります。

4つの視点でちばの食育を推進します

①親から子へつなぐ生命（いのち）

食は、人生初めての冒険です。噛む力と好奇心を育てる授乳・離乳期からの食育を推進します。保育所・幼稚園は、乳幼児が人との関わりの中で基本的な生活習慣を身につける場所です。噛むことを通じて、こころと身体を生き生きと保つ食育を推進します。

生活習慣病の予防はバランスの取れた食生活から、「脱！メタボ」を推進するため食から始まる健康づくりを推進します。家庭は「食を楽しみ育む場」です。家庭で食卓を囲み、食の楽しさを伝える食育を推進します。

②人から人へつなぐ文化

学校においては、生涯にわたり、健康な心身を培うために、食を楽しみ、味わい、生活リズムを身につけ食生活や健康について、自ら考え、理解し、行動できる「いきいきちばっ子」を育てます。また学校給食を活用した千産千消を推進し、ふるさと「ちば」の理解と豊かな心のふれあいを育みます。

人との触れあいや食に関わる様々な体験や食育を通じて、「食への感謝」や「もったいない」と感じる豊かな心を育み「農業への理解」や「命の大切さ」を学ぶ取組を推進します。

「地域の食・ちばの食・日本の食・世界の食」のつながりを見据えたグローバルな視点と郷土の食文化を大切に、ふるさと「ちば」を再認識・再発見する郷土意識を育む取組を推進します。

③作り手から買い手へつなぐ食べ物

「食」と「農」を身近に感じ、ちばの食文化に触れ、食の宝庫「ちば」に育った喜びを実感できる食育を推進します。

「食」に対する不安に対処する情報の提供と「食」の安全や安心の確保に向けた取組を推進します。

食や健康にかかわる不確かな情報を鵜呑みにせず、信頼できる情報を適切に選択し、判断する力を養う取組を推進します。

④わたし、あなた、みんなへつなぐ輪

「ちば型食生活」の普及・啓発を図り、「個人のちから」で「元気な『ちば』」を創ります。

だれでも、どこでも、いつからでも、できることから始める食育で「元気な『ちば』」を創ります。

みんなで取り組む「ちばの豊かな食卓づくり」を通じて「元気な『ちば』」を創ります。

千葉県教育委員会では、家庭・地域・学校が協働して「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を推進しています

私たちは、いつも元気なちばっ子を育てます

運動や睡眠時間の不足、食生活の乱れ等により、子どもたちの健康や体力に関わる問題が深刻化し、健全な心身の発達や学力にも影響を与えています。

子どもたちが自らの課題をつかみ、豊かな人間性やたくましい体を育みながら生涯にわたって主体的に望ましい生活習慣を実践する力をつけることを目指しています。

健康なちばっ子の一日の歯車



よりよい生活習慣は健康の歯車を元気に回します

「ちば」に暮らす喜びと健康を実感する食生活を目指しましょう ～「できること」からチャレンジしてみませんか?～

良い習慣は、あなたの元気の基本です。生活リズムを大切にしよう。

(「早寝・早起き・朝ごはん」の実践、お腹がすく生活リズムが大切です。)

食習慣を身につけるのは、まず「家庭」です。できることから実践することが重要です。

(家庭での日々の実践を通して、健全な食習慣と食のマナーを身につけることが大切です。)

「食べること」は噛むことから始まります。よく噛んで食べる習慣を身につけよう。

自分の健康は自分でつくり、守ろう。

(自分の食生活や健康状態を知り、自分にあった食と運動の健康づくりを実践することが大切です。)

「ちば型食生活」を実践しよう。目標は「ちばの食の達人」です。できることから始めよう。

(「ちば型食生活食事実践ガイドブック」等を参考に「ちば型食生活」に取り組もう。)

家族や仲間と楽しい食卓・楽しい食事を心がけよう。

(週に一度は一家団欒の日をつくろう。家族のスケジュールを考え目標を立てよう。)

情報は鵜呑みにしないで、情報を見極める能力を養おう。

(日々の食生活の積み重ねが健康へゆるやかに影響を与えます。健康への近道はないことを認識しよう。)

食材や食品を選ぶ基準を持ち、食べ物を大切にしよう。

(自分なりの物選びの基準、お店選びの基準など自分なりの食選びにこだわりを持とう。本物を見分けよう。)

新鮮な食材本来の味を楽しみながら千産千消を進めよう。食農体験が大切です。

(「新鮮な食材の良さを知っていますか。」「野菜の育ち方を知っていますか。」生産から消費までのプロセスを理解しよう。)

ちばの食文化を体験し伝えよう。

食育を実践し、県民運動として推進するためのステップ

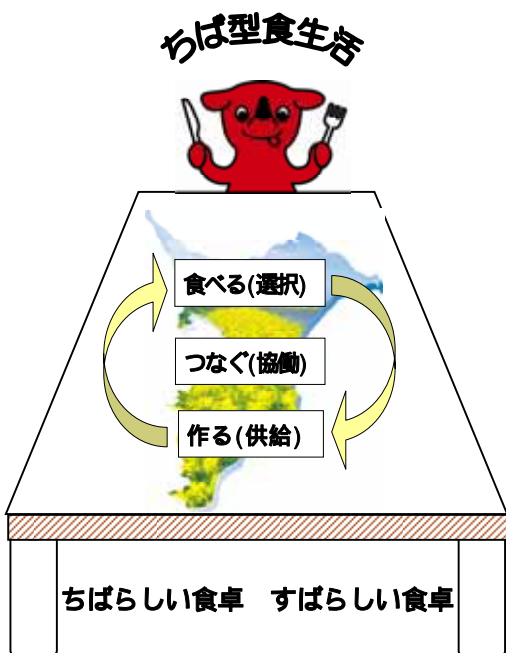
【ステップ1】まず知ることが大切です。(食の基本を理解することからスタート)

【ステップ2】家族と話そう。(食を通して家族のコミュニケーションを)

【ステップ3】無理せずできることから始めよう。(食生活を見直す)

【ステップ4】人に話そう。(近所の人や知人に伝える)

【ステップ5】食育活動に参加しよう。 } 県民運動に発展



ちばの食の達人を目指すための10項目

- 「ちば型食生活」を実践し、食事づくりや準備に関わっている。
- 全国に誇る農業県「ちば」の産出額全国1位の野菜や魚を知っている。
- ちばの食材の旬や産地を知っている。野菜の育ち方を知っている。
- ちばの郷土料理や地元の郷土料理を知っている。
- 食事に取り入れている。
- ちばの食文化や伝統行事を知っている。
- ちばの米や野菜や畜産物、水産物などを優先的に選んで食べている。
- 家族や仲間と食卓を囲み、楽しくおいしい食事をしている。
- 農林漁業体験や料理体験などの活動に参加している。
- 自ら実践している。
- 食育活動に取り組んでいる。
- ちばに暮らす喜びを感じている。