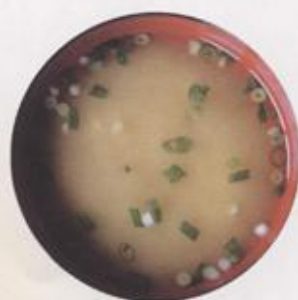


朝ごはんをしっかりと食べて 健康長寿の町づくり



安全及び安心な農産物の供給

地産地消の推進

米の産地

産地の豊産性



朝ごはん運動6つの柱



鶴田町朝ごはん条例とは？

私たちは、毎日の「食」の大切さ、特に「ごはん」の大切さを忘れてはいないでしょうか。

ごはんは私たちに健康と元気を与えてくれる源です。

朝ごはん条例は、町民一人ひとりが「ごはん」を中心とした食生活ができる

環境づくりと消費者に安全で安心な米や野菜、果物を

供給する体制づくり、子どもの頃からの食の大切さや食文化の継承と

食育推進体制の強化など、6つの基本方針を掲げ、

私たちみんなが健康で長寿の町づくりを目指すための指針です。





基本方針

1

ごはんを中心とした食生活の改善

- ごはんを中心とした食生活の推進
 - ・朝ごはんを食べない児童生徒の減少
 - ・幼児、児童、生徒の肥満割合を7%以下
 - ・脂肪や油脂をとりすぎない食生活
- 家庭での食に対する理解の促進
 - ・1日当たりの塩分摂取量を10g未満
 - ・1日当たりの野菜摂取量を350g以上
 - ・毎日1個のりんごの摂取
- 安全な食品選びの知識の習得
 - ・食生活と栄養に関する学習会の開催
 - ・安全な食品に対する情報の習得



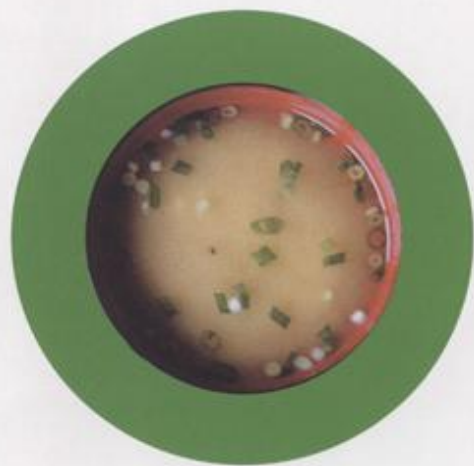
基本方針

2

早寝・早起き運動の推進

- 規則正しい生活習慣の促進
 - ・お酒は1日1合程度で週に2日の休肝日
 - ・健康維持増進のためのウォーキングの実施
 - ・喫煙者の減少
 - ・1年に1回は健康診査の受診
 - ・十分な休養と睡眠でストレスの軽減
- 就寝及び起床の標準時間

・幼児期	睡眠：11時間以上の睡眠
	就寝：午後8時までに就寝
・学童期低学年	起床：学校が始まる2時間前には起床
	就寝：午後9時までに就寝
・学童期高学年	起床：学校が始まる2時間前には起床
	就寝：午後10時までに就寝
・中学生、高校生	睡眠：7時間以上の睡眠
	起床：余裕をもって朝ごはんを食べられるように起床



基本方針

3

安全・安心な農産物の供給

- 農薬等の適正な使用及び管理の徹底
 - ・農薬の使用基準内容の情報提供
 - ・無登録農薬使用に係る罰則などの周知
- 農産物の生産履歴の記帳
 - ・誰が、どこで、どのように作った農産物かを明確にする生産履歴の記帳の推進
 - ・生産、加工、流通などの情報を追跡できるシステム(トレーサビリティ)の検討
- 食品表示の適正化の推進
 - ・農産物や農産加工品の表示基準の周知と適正表示の推進
- 環境にやさしい安全・安心な農産物の生産体制の強化
 - ・化学肥料、化学農薬の使用低減などによる、環境に配慮した農産物(特別栽培農産物)の生産体制の確立とその生産を行う農業者(エコファーマー)の育成強化
- 食品の安全・安心に係る消費者への情報提供
 - ・消費者が安全な食品を選択できる情報の提供





基本方針

4

町において生産された農産物の当該地域内における消費（地産地消）

- 地産地消の推進体制の整備
 - ・地域農産物及び農産加工品の生産振興の推進
 - ・地域特産品の地元消費の推進
- 町民による地場産品の積極的使用の推進
 - ・県特別栽培農産物認証米「鶴の輝き」の消費拡大
 - ・りんごやスチューベンぶどうなどの消費拡大
 - ・農産物直売施設の積極的利用の推進
- 地場産品を使用した学校給食の推進
 - ・自らが生産した農産物を食材として供給する学校給食応援隊の結成
- 町や関係機関、団体が行う事業での地場産品の積極的使用
 - ・各種イベントでの地場産品の使用



基本方針

5

食育推進の強化

- 食に関する様々な体験及び体感による学習の推進
 - ・ごはんづくり体験学習の実施
 - ・米づくり、りんごづくり体験学習の実施
 - ・「キッズ イン ザ キッチン（親子料理教室）」の実施
- 教育関係者の食育学習の推進
 - ・学校保健会などでの食育学習会の実施
- 学校給食を通じた食育の推進
 - ・郷土食や行事食メニューを積極的に導入
 - ・生産者との交流会などの実施
- 国際交流による食育の推進
 - ・外国の食文化の体験による米食文化の再認識



基本方針

6

米文化の継承

- 米の生産者と消費者との交流の促進
 - ・イベントなどでの地場産品の紹介
 - ・道の駅を中心とした生産者と消費者の情報交換の実施
- 伝統的な米文化の継承の推進
 - ・地域の伝統的な稲作文化の伝承
 - ・地域の伝統的な米食文化の知識の継承





朝ごはん運動は私たち町民が主役



私たちの役割

健康で長生きできるように自ら正しい生活習慣と食習慣を身につけるよう、お互いに協力して朝ごはん運動に努めましょう。



子どもたちの保護者の役割

朝ごはん運動のかなめは家庭にあります。家族みんなで朝ごはん運動に取り組み、規則正しい生活を身につけさせ、食生活の大切さや地域の食文化についても積極的に話し合ったり、実践するよう心がけましょう。



地域の役割

伝統的な行事と結びついた食文化や米文化を継承するよう地域内で協力しあって積極的に取り組みましょう。



生産者の役割

町民に安心して食べてもらえる安全な米や農産物を作りましょう。あらゆる機会、あらゆる場所を利用して、朝ごはん運動の活動を自ら進んで行うよう努めましょう。学校などで行う朝ごはん運動の活動に積極的に協力するよう努めましょう。



保育所・幼稚園・学校の役割

子どもたちに総合的な学習の時間や給食の時間などを利用して「食」の大切さを伝えることに心がけましょう。



町の役割

朝ごはん運動を実施するにあたり、計画が総合的かつ効果的に進められるよう、個人・家庭・地域・関係機関・関係団体と相互に連携を図り、それぞれの分野でスムーズな活動ができるよう努めます。

ごはんは、私たちの食生活のかなめ



ごはんにはこんな栄養素があります

体をつくる良質なタンパク質や効率の良いエネルギー源となる炭水化物など、私たちの体に必要な栄養素を含んでいます。



ごはんは太りにくい食べ物です

お米に含まれる糖質は優先的にエネルギーとして消費されるので、太る原因になりません。

ごはんは、水をたっぷり吸わせて炊きあげるので量のわりにはカロリーが低く、ダイエットに効果的な食べ物です。



ごはんは便秘や大腸がんの予防に有効です

整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でんぷんを含むので、便秘を防ぎダイエットや肌荒れ防止に効果があるばかりでなく、大腸がんの予防にも有効です。



ごはんはどんな料理にもよく合います

味が淡泊なので、どんな食材や料理とも組み合わせやすく、和食・洋食・中華などいろいろな料理ができます。

