

# 食育のまち五泉

第4次五泉市食育推進計画

令和4年～8年（5年間）



くりっち

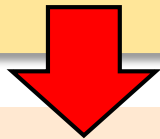


いもっち

ずっと五泉。～次の一歩を、ともに未来へ～

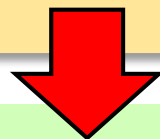
# 基本理念

新鮮で安全な地場農産物を使った料理を食べて、  
生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまち



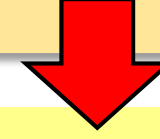
## 重点目標 1

健康につながる  
食生活を理解し、  
実践する



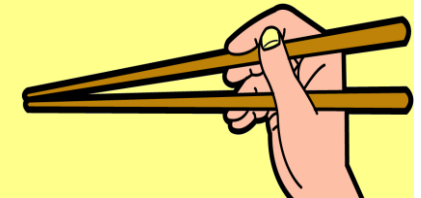
## 重点目標 2

新鮮で安全な地場  
農産物を使った  
料理を食べる



## 重点目標 3

食に関するマナー及び  
日本型食生活の理解と  
継承



ずっと五泉。～次の一歩を、ともに未来へ～

# 五泉市食育 1 3 の鍵

例)



適正体重の維持



地産地消



適塩生活



朝ごはんの摂取

ずっと五泉。～次の一歩を、ともに未来へ～



13の鍵でひらけ!

## 食育のトビラ!

1 朝ごはんの摂取  
2 主食・主菜・副菜をそろえた食事  
3 適正体重の維持  
4 整った生活リズム

5 適塩生活  
6 よく噛んで食べる  
7 食の選択

8 地場農産物への理解  
9 地産地消  
10 正しい食事のマナー

11 共食  
12 郷土料理を作ろう  
13 食の備え

目標1!  
健康につながる食生活を理解し、実践する

目標2!  
新鮮で安全な地場農産物を使った料理を食べる

目標3!  
食に関するマナー及び日本型食生活の理解と継承

### 食育のまちは五泉

新鮮な五泉の食材を食べて、ずっと元気なまちへ

第4次五泉市食育推進計画啓発ポスター 五泉市食育推進検討委員会発行

# 食育活動の取り組み例





ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～



# 郷土料理講習会（10月下旬～12月上旬）

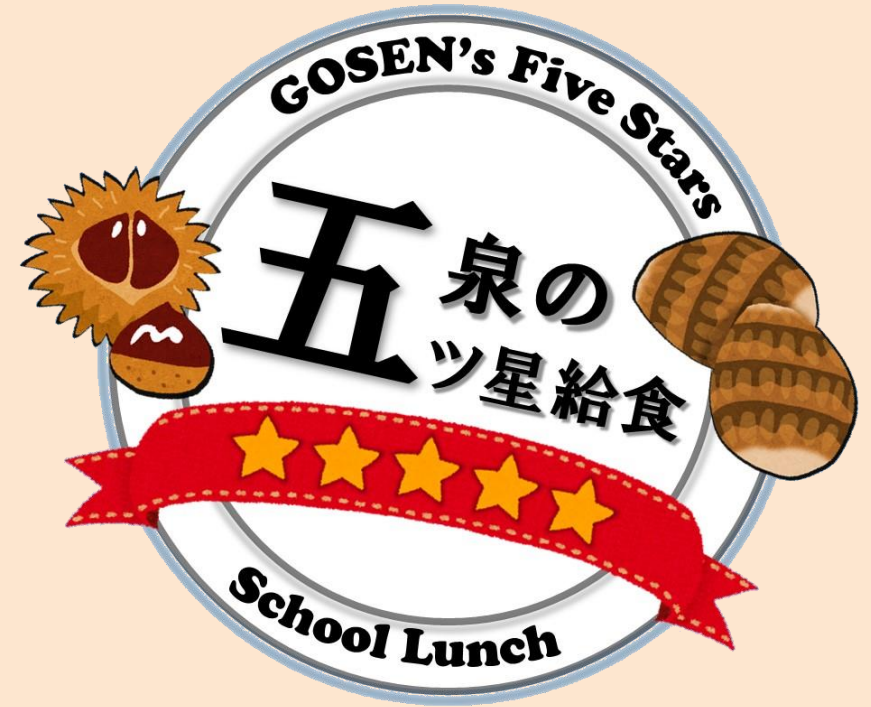


のっぺづくり

ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～



# 地場農産物を取り入れた学校給食



五泉の五ツ星給食として  
給食レシピを発信中

ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～



# 学校給食レシピの発信

## 「にこサポ」へ掲載

ごせん安心子育て  
にこにこサポートサイト

「五泉市こども課」  
LINEの友だちへ通知



## 学校給食レシピ集

ずっと五泉。～次の一步を、ともに未来へ～



給食時間での  
地産地消学習



ずっと五泉。～次の一歩を、ともに未来へ～

## 今日のメニュー

「いもっち・くりっち、いずみちゃんスペシャルコラボ給食」



主食：村松の栗おこわ

汁物：さといも汁

主菜：いずみちゃんの卵焼き

副菜：れんこんの磯香あえ

飲物：牛乳

