

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21

十和田市食育推進計画・食育行動プランを策定しました!

# ～家族でまんまを～



## 今、なぜ食育?

食は“いのち”の源であり、わたしたち人間が生きていくためには最も欠かせないものです。しかしながら、近年、核家族化の進展や、共働きの増加といった社会環境の変化、食習慣の乱れから生活習慣病の増加、食品の安全性、伝統的な食文化が失われるなど、食を取り巻く環境の変化を背景に、わたしたちの心身の健康にさまざまな影響を及ぼしています。

そこで、毎月第3日曜日を「家族でまんまの日」とし、子どもたちの育成を重視し、市民一人ひとりが元気で活力ある毎日を送れるよう、みんなで食育に取り組んでいきましょう。

## ●言葉の意味を再確認しましょう!

### 「いただきます」

自然の恵み・野菜や動物の“いのち”をいただいていることへの感謝する気持ち

### 「ごちそうさま」

食材や食料を生産した人、料理を作ってくれた人への感謝の気持ち

食事づくりを通して家族みんなで楽しく協力しあい、テレビを消して食卓を囲み、団らんの時間をもつことで、家族の絆を深めていきましょう。



## 十和田市では 市民一人ひとりが明るく健康で活力に満ちた生活の実現を目指します!

### ●食育重点推進事項

1. 家族そろって楽しく食べることの推進

2. 心身の健康をはぐくむためバランスのとれた食生活の推進

3. 自然に感謝し「食」を大切にする心の育成と食文化の継承の推進

4. 安全・安心な食環境づくりと地産地消の推進

### ●食育は家庭が中心となり、関係機関との連携ですすめていきます

#### 学校・幼稚園・保育所

地域・家庭と連携して、望ましい食習慣を身につけた心身ともに健康な子どもの育成

#### 農林水産業（生産）

関係者の組織力を生かして、ふるさとの食文化で地域力の発揮

### 家庭

家族が力を合わせて楽しい食卓の推進

#### 地域と社会全体

地域や社会全体が協力して、バランスがとれた食事で健康なまちづくり

#### 食関連産業

多様な民間活力を生かして、健全な食生活を支える食産業の発展

問い合わせ先 十和田市保健センター (☎251181)

## 連休中における休日当番医のお知らせ

十和田市立中央病院救急外来の閉鎖に伴い、十和田地区医師会のご協力により、特別に次の日程で、時間延長による休日当番医の対応をします。

なお、入院が必要な場合や午後7時以降に救急車利用の場合は、他市町へ搬送される場合もありますのでご注意ください。

※この期間に限り、午前9時から午後7時まで開院します。

と き	内 科 系	外 科 系	小児科のみの対応
5月4日(日)	高松病院 ☎236540	小嶋外科胃腸科医院 ☎232666	十和田東病院 ☎25252
5月5日(月)	鈴木内科医院 ☎251111	十和田外科 ☎25151	育成会内科小児科 ☎233821
5月6日(火)	藤原内科 ☎240770	清潮会クリニック ☎253300	のづき内科小児科クリニック ☎201880

問い合わせ先 十和田市保健センター (☎251181)