



あーも！
AUMO計画
～手間をかけよう、
ふれあおう～
私たちの
食育推進計画の
原案が
できました

平成21年11月5日号市報で
お知らせした食育推進計画の
原案が「小城市食育推進計画
策定委員会」及び「小城市食
育推進計画ワークショップ」
で議論を重ねてできました。

食育推進計画の基本理念

（めざす姿）を

おいしい“和”

食で育む心と体

と定めて、小城市の自然豊か
な環境を生かしながら、食べ
ることの大切さや食べ物に感
謝する心を市民一人ひとりが

育めるように取り組んでいき
ます。“和”には日本型食生活
である和食を心がけるという
ことと、家族・地域等での交
流を深め和になることの意味
が込められており、スローラ
イフ（スローフード）の精神
を大切にして、家庭料理や郷
土料理等を次世代に伝えるこ
と等ができるように取り組
みます。

また、食育は子どもの頃か
らの取り組みが特に重要で
すので、小城市の未来を担う子

どもたちのめざす姿を、

ありがとう

みんなでごはん

おいしいね

小城市の恵みで育つ

元気な子

と定めました。子どもたちが
食育体験をとおして地場産物
を知り、感謝して食べるこ
とや家族団らんをとおしてよい
食習慣を身に付け、すすすく
育って欲しいとの願いをこめ
ています。

具体的な取り組みを
AUMO（あーも！）計画
にまとめました。

これは芦刈のA、牛津のU、
三日月のM、小城のOから
とったものです。あーも、
あーもと言われるくらいにみ
んなで手間をかけて、ふれ
あって食育に取り組んでいく
願いをこめています。

これからAUMO（あー
も！）計画について紹介しま
す。

A ありがとう
計画

食育体験をとおして、つく
ることの大変さやありがたさ
を感じとり、食に感謝して
もつたいないと感じる気持ち
を育むとともに、命をいただ
くということを学びます。

まず本人・家庭では始める
こととして、

・「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつをします
・食事は人数分つくり、残さ
ず食べます
・料理や後片付けをすすん
でします
・食農体験をします



U うーんと元気
になる計画



よい食習慣や体に必要な栄
養を学び、心も体も元気にし
ます。またそのために食材を
選ぶ力を養います。

まず本人・家庭では始める
こととして、

・毎食、野菜を食べます
・朝食は必ず食べます
・食材の選び方を知ります



ワークショップ



M みんな一緒に 団らん計画

家族そろって食卓を囲むことで食の楽しさを感じ、豊かな心が育ちます。また、家族だけでなく地域の人たちとの交流をおして、楽しく食に関するマナー等を学びます。

まず本人・家庭では始めることとして、

- ・家族そろって食事をします
- ・食事の時はテレビを消します
- ・会話を楽しみながら食事マナーや正しい箸の使い方等を学びます

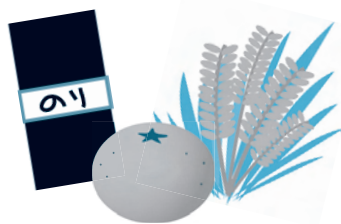


O おいしい味が わかる計画

自然豊かな地元の農産物について知ったり、食することで味の良さや安全性を認識します。また、小城の郷土料理等スローフードを大切にして、次世代に伝えていきます。

まず本人・家庭では始めることとして

- ・地場産物の旬の食材を使った料理をつくります。
- ・よくかんで食べ、食後は歯みがきをします
- ・家庭の味や郷土料理（スローフード）をつくります



より良い食育推進のためご意見をお寄せください

小城市では市民の皆さんのご意見を募集します。ご意見のある方は、手紙、ファクス、電子メールにてお寄せください。なお、提出された意見などについて、個別の回答は行いません。

お寄せいただいたご意見は、小城市の食育推進の参考にさせていただきます。

【ご意見送付先】

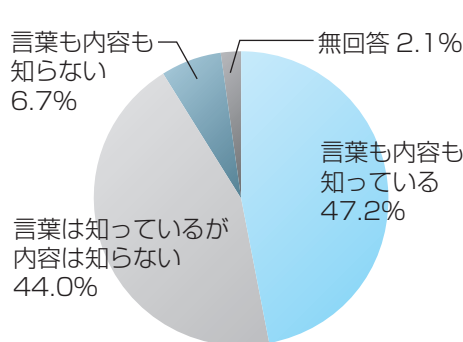
〒845-8511 三日月町長神田2312番地2 小城市役所三日月庁舎内 福祉部健康増進課

☎73-8822 FAX73-8827 Eメール kenkouzoushin@city.ogi.lg.jp

「食育」

知っていますか？

食育推進計画のための実態調査では、食育の言葉も内容も知っている人の割合は47・2%となつています。また、言葉は知っているが内容は知らない人の割合は44・0%でした。



「食育」のことばの意味は広く、単に「食」に関する知識だけを学ぶものではありません。毎日の食卓に上がる食材が育った自然に興味をもち、豊かな自然によって育まれるいのちのすばらしさやいとおしさを学ぶことで「こころ」を育てることもつながります。

特に子どもたちは、自然環境や食べ物を大切にし、感謝するところをもつことや食材そのものの味、おいしさがわかることで、こころや体を元気にすることにつながっていきます。

小城市食育推進計画では、市民の皆さんが自分の食生活を見直し、良い食習慣を心がけていただくことで、生涯を通じて健全で安心な食生活を送ることを応援していきます。



「小城の食育まつり」・きな粉づくり