

# ご存じですか? 食育のキホン

「食育」とは、さまざまな経験を通じて健全な食生活を実践できる力を育むことです。  
市では、「安全で望ましい食生活を送ること」「食を通じて家族や地域とつながること」「地域の恵みに感謝して食をたのしむこと」を柱にさまざまな取り組みを行っています。



## 輪 和 食育を通して人々のつながりが生まれています

市内で活躍！食育ボランティア



町田市食育ボランティア養成講座を修了した方々です。市民の皆さんが「食を通じて家族や地域とつながる」ことを目的に、食に関する知識や関心を持ってもらうため、食育活動に取り組んでいます。保育園や町内会・自治会などからの依頼を受け、老若男女に食の大切さを伝えています。

市役所まち☆ベジ市への出展や、箸の使い方・食事のマナーを伝えるイベントを開催するなど、さまざまな食育活動を行っています。

## 環 食べ物を大切に。これも食育のひとつです

食品ロスとは、「食べられたはずなのに捨てられてしまった食品」のことです。

日本国内では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しており、その中には、未開封・未使用の状態ですべて捨てられている食品もあります。この「もったいない」を減らすために、食に関心を持ち、食の生産や流通、調理などに関わる人への感謝の気持ちを深めることが大切です。

市では、食材の使い切り方法やアレンジ方法など、調理で出るごみを減らす方法を実践を交えて紹介する「使い切り料理教室」を開催しています。また、3月に開催されたまちだサステナビリティフェスへ出展し、エコレシピの紹介を行うなどの活動を通して食品ロス削減の啓発に取り組んでいます。 **問** 3R推進課 ☎797・0530

## 環 町田産農産物で彩り豊かな食事を楽しみましょう



地元でとれる新鮮で安心な農産物をいただくことも食育につながります。

市では、まち☆ベジBOOK「大地のごちそう」を作成しました。「町田の農にワクワクしてもらう」をコンセプトに、シャインマスカット狩りなどの収穫体験やイベント、市内農業者のインタビュー、町田産農産物のまち☆ベジが購入できる直売所等や、まち☆ベジを使用した料理を提供しているお店などを紹介しています。

町田市ホームページ(=左記二次元バーコード)で公開しています。



**問** 農業振興課 ☎724・2166

## 和 健康なお口で豊かな食生活を (6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です)

お口の機能の衰え(オーラルフレイル)により、食事に支障が出ると、栄養が偏って少しずつ体の衰え(フレイル)へつながっていきます。いつまでもおいしく食べ続けるためには、お口の健康が大切です!



皆さんのお口は大丈夫ですか?  
オーラルフレイルチェックリスト

- |   |
|---|
| <input type="checkbox"/> むせる、食べこぼす        |
| <input type="checkbox"/> 軟らかいものばかり食べる     |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い            |
| <input type="checkbox"/> 口が乾く、口のおいが気になる   |
| <input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない、あごの力が弱い |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない、少ししか食べられない |

出典：(公社)日本歯科医師会

動画「ロトレ」で気軽に  
オーラルフレイルを予防しましょう

市が作成した動画「ロトレ」では、歯科衛生士と一緒に口口のトレーニングに取り組むことができます。ぜひご覧ください(=右記二次元バーコード)。

また、ご自身のお口の衰えを把握するために、高齢者歯科口腔機能健診を受診しましょう。市内に住民票がある71歳以上の方が受診可能です。



**問** 保健予防課 ☎725・5437

## 『食育』の大切さを発信しています

TwitterやInstagramで食育について情報発信しています。ぜひご登録ください。



Twitterアカウント

@machidashokuiku

Instagramアカウント

@machida\_shokuiku\_official



## 食育月間&ORAL HEALTH 向上週間 展示イベントを行います

日 6月7日(月)～11日(金)

場 イベントスタジオ・みんなの広場(市庁舎1階)



今も未来も大切に  
町田市のSDGs

