



「忍者食丸くん」とは…
 「忍者食丸くん」は、宇都宮市民の食育を陰から見守り、応援してくれるキャラクターです。
 食を大切にすることや環境面への配慮から、背中に大きなマイ箸を背負い、物を大切にすることを伝えます。
 「忍者食丸くん」は、正しい食育の取り組みをしたみんなに〇(まる)をつけ、ほめてくれます。名前の食丸は「食育は〇(まる)だよ」といった意味もあります。

基本目標1

「毎日きちんと朝ごはんを食べます」の巻

1 キャー！夜遅くまでテレビ見てたら寝坊しちゃった！仕事に遅れちゃう！

2 時間ないから、朝ごはん食べないでいいや！行ってきます！

あつ、ミヤリー！少しでもいいから、食べた方がいいよ！！

3 数時間後… 集中できないし仕事がなかなか進まない…

4 朝ごはんをしっかり食べなきゃ、1日もたないよ！仕事や勉強の効率も悪くなるしね！

明日から早く起きて、しっかり朝ごはん食べるようにしよう…

心と体を健康に保つため、規則正しい生活を心がけ、毎日朝ごはんをしっかり食べて、充実した1日を過ごしましょう。

実践目標	現状値	目標値(H28)	
朝ごはんを毎日食べる人の割合	(幼児)	93.8%	100%
	(小学6年生)	95.8%	100%
	(中学3年生)	93.3%	100%
	(高校生)	86.2%	100%
	(20代)	57.8%	85.0%以上
	(30代)	76.7%	85.0%以上

早寝早起きで、朝ごはんをしっかり食べよう！

H24朝食標語コンクール最優秀賞 出水 穂香さんの作品
 「いただきます」 ニッコリみんなで 朝ごはん

第2次宇都宮市食育推進計画の基本理念

食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育み、人間力の向上を図る。

※「人間力」とは、体力・知力・感性・対人関係力など、自立したひとりの人間として力強く生きていくための総合的な能力をいいます。

基本目標2

「バランスのとれた食事を楽しく食べます」の巻

1 今日の夕飯はミヤリーの大好きな宇都宮牛だ！

食丸くんが帰ってこないけど、先に食べちゃおうっと！

2 たいまー！あつ 先に1人で食べてる！しかもお肉しか食べてないでしょ！！それに、1人で食べても楽しくないんじゃない？

3 うん、お肉しか食べてない…。でも、言われてみたら、大好きなお肉なのに、この前、食丸くんと一緒に食べたときよりおいしくない気がする。

4 野菜やお米もバランスよく食べなきゃね！特に、野菜は1日350g食べるのが目標だよ！

それに、みんなで楽しく食べると、もっとおいしく、お腹も心もいっぱいになるのさ。

心と体を健康に保つため、栄養のバランスが良い食事を、家族や友人と食卓を囲み、一緒に楽しく食べましょう。

実践目標	現状値	目標値(H28)	
肥満の人の割合	(20～60代男性)	26.7%	17.0%以下
	(40～60代女性)	15.4%	減らす
食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する人の割合	36.2%	60.0%以上	
メタボリックシンドロームの予防や改善のための行動を実践している人の割合	24.4%	50.0%以上	
朝食または夕食を毎日家族と一緒に食べる幼児・小学生の割合	90.3%	100%	
よく噛んで食べる人の割合	32.0%	80.0%以上	

みんなでバランス良く、楽しく食べようね！

食事バランスガイド

※「食事バランスガイド」とは1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したものです。

基本目標3

「地元でとれたものを無駄なく美味しく食べます」の巻

1 こんにちは。おいしそうなお野菜ですね。

ちょうど収穫したところなんだよ。

2 帰る後… 今日の野菜、いつもよりおいしいね！どこで買ったの？

買ってないよ！近所の人からもらったんだ！

3 近所の人で作った野菜で、採れたてだからおいしいよね！今度、作り方教えてもらおうよ！

4 でも野菜作るのって大変そう…。さっきも書い中、収穫してたし。いつも当たり前に食べてたけど作ってくれた人に感謝して、残さず食べようっと！！

自然の恵みや食の大切さを理解し、食や食に関わる人に感謝の気持ちを持ち、「地産地消」や環境にも気をつけた食生活を送りましょう。

実践目標	現状値	目標値(H28)
地場農産物をできる限り購入している人の割合	41.8%	50.0%以上
食べ残しや食品の廃棄に関して気をつけている人の割合	91.3%	100%

宇都宮は農業が盛んだよ！どんな野菜がとれるか調べて、食べてみてね！作ってくれる人に感謝して、無駄にしないようにね！

※「地産地消」とはその地域で生産されたものを、その地域で消費するという意味です。

基本目標4

「食に対する関心や感謝の気持ちを持ちます」の巻

1 何を作ってるのー？

これは栃木県の郷土料理で「しもつかれ」って言うんだよ。

2 しもつかれは、それぞれの家に昔から受け継がれてきた作り方があって、家庭によって味が違ったりするんだ。

へー、そうなんだ！うちでも作ることもあるわ。食丸くんちはどういう作り方？

3 じゃあ今度教えてあげるから、一緒に作ろうよ！ってもう食べてる～！！

作るー！楽しみ！でも、まずは食べてみたいかな！

4 「いただきます」言っていないでしょ！それにお箸の持ち方も違う！ちゃんと食事マナーを覚えてね！

忘れてた…。ごめんね、食丸くん。作ってくれてありがとう。いただきます！！

食に関する様々な体験を通して、食の大切さを理解し、食への気持ちを深め、食に関する関心や知識を持とう！

実践目標	現状値	目標値(H28)	
食育に関心がある人の割合	79.7%	90.0%以上	
食事マナーに関心がある人の割合	(小学6年生)	81.2%	100%
	(中学3年生)	71.5%	100%
郷土料理や伝統料理に関心がある人の割合	64.7%	75.0%以上	
食品の安全性に対して不安を感じている人の割合	83.5%	50.0%以下	

郷土料理や伝統料理などの食文化にも興味を持ってね！食の正しい情報を身につけるよう心がけ、マナーを守って楽しく食べよう！

※現状値は、平成23年度「食育に関する意識調査」、平成22年度「学習と生活についてのアンケート」結果によるものです。



宇都宮市マスコットキャラクター ミヤリー