

お野菜ミヤリーの食育実践度検定

- 日ごろから減塩に取り組んでいる
- 1日に野菜を350g以上食べている
※小鉢1皿で約70gなので、小鉢5皿で約350gになります
- 毎日朝ごはんを食べている
- 食事をゆっくりとよく噛んで食べている
- 1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえて食べている
※主食とは、ごはん・パン・めん類などの穀物でエネルギー源となるもの
主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理など
副菜とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理など
- 1日1回以上は家族と一緒に食事をしている
- 食べ残しなどの食品ロスを減らすようにしている
- 地場農産物を積極的に買っている
- 食品の安全性について、基礎的な知識を学んでいる
- 郷土料理や伝統料理を作ったり食べたりしている



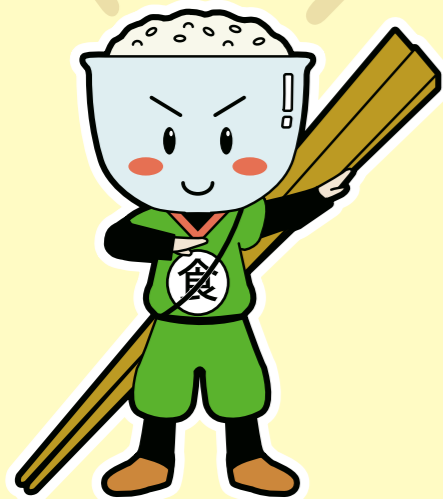
あなたは
いくつチェックが
つくかな？

0~3個の人は
初級だね
できることから
始めてね

4~6個の人は
中級だね
あともうひとき
取り組んでみてね

7~10個の人は
やったね 上級だよ！
周りの人にも
教えてあげよう

家庭を中心とし
地域社会全体で
連携・協働を
図りながら取り組みます



宇都宮市食育応援キャラクター／忍者食丸くん



健康で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市 食育 第4次 推進計画

食育も
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

計画期間:令和4年(2022)度から令和8年(2026)度

計画策定の趣旨

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の育成を通じて、本市が目指す「スーパースマートシティ」の実現に向け、その原動力となる「人づくり」を推進するとともに、自然に健康になれる食環境づくりや、「新たな日常」に対応した食育の推進、食品ロスの削減など、食を巡る新たな課題に対応するため、「第4次宇都宮市食育推進計画」を策定しました。



撮影協力 新里町 小塚農園 国本西小学校3年生

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基本となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（「食育基本法」より）

お問い合わせ先

宇都宮市保健福祉部 保健所健康増進課

TEL:028-626-1128

〒321-0974 宇都宮市竹林町972番地 FAX: 028-627-9244

発行/宇都宮市食育推進会議・宇都宮市 Eメール: u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

