

戸田市食育力検定

あなたの「食育力」レベルはいくつ？確認してみよう！

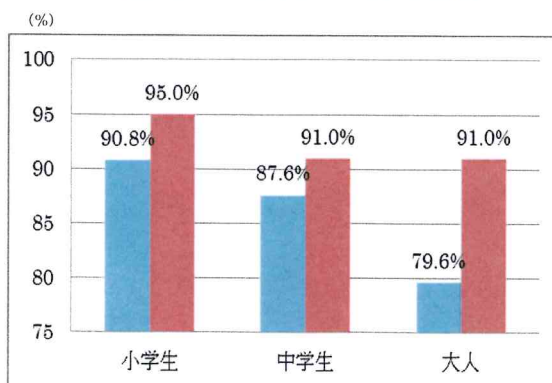
- 毎日朝ご飯を食べる
- 一口30回程度よく噛んで食べる
- 毎食「いただきます」「ごちそうさま」という
- 食品表示全般を見て購入する
- 「食育」の言葉の意味を知っている

みんなでつなぐ
食育のまちとだをキャッチフレーズに食育を推進中です

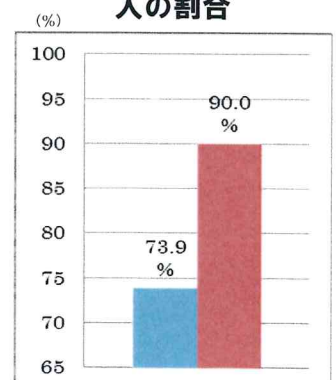
みんなで目標値
(赤い部分)を
目指そう！



毎日朝ご飯を食べる人の割合




食育に関心を持っている人の割合





戸田市食育力検定

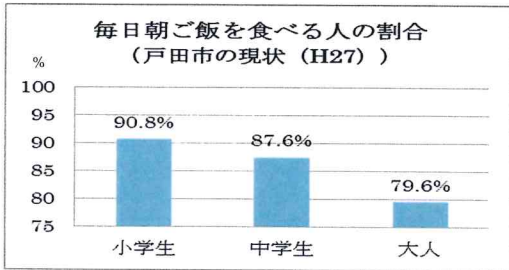


☑の数	級	コメント
5個 	上級	すばらしい！周りの人にも「食育」を広めよう
3～4個	中級	あと一歩！上級を目指して頑張ろう
1～2個	初級	まだまだ。出来る項目を意識して続けてみよう
0個	級なし	まずは毎日朝ご飯を食べることからはじめてみよう

<確認ポイント>

☐ 毎日朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べることで、脳にエネルギーが行き渡り、毎日シャキッと活動することができます。



毎日朝ご飯を食べる人の割合

小学生：95%

中学生：91%

大人：91%

☐ 一口30回程度よく噛んで食べる

一口30回程度よく噛むことで、「早食いを防止し、満腹感が得られる」「食欲を抑制できる」などの効果が期待できます。

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------------|
| 「ひ」肥満の防止 | 「み」味覚の発達 | 「こ」言葉の発音 | 「の」脳の発達 |
| 「は」歯の病気の予防 | 「が」がんの予防 | 「いー」胃腸快調 | 「ぜ」全身体力向上と全力投球 |

☐ 毎食「いただきます」「ごちそうさま」という (目標：毎日食事のときに挨拶をしている人の割合：80.0%)

食事のときの挨拶にはそれぞれ意味があります。毎食、感謝の気持ちをこめて挨拶できるようになるといいですね。

「いただきます」：①食事に携わってくれた人への感謝のこころと②食材（穀物、野菜、肉、魚等）の命をいただくことへの感謝のこころ

「ごちそうさま」：漢字で書くと「御馳走様」と書きます。漢字のとおり、食事を出してもてなすために、いろいろ大変な思いをして準備してくれた方への感謝のこころ

☐ 食品表示全般を見て購入する (目標：食品を購入するときに食品表示全般をみて購入する人の割合：50.0%)

食品の表示はその食品の品質を判断し、選択する上でなくてはならないものです。

また表示には基準があり、生鮮食品であれば名称や原産地、加工食品であれば名称、原材料名、内容量、賞味期限又は消費期限、保存方法、製造者の氏名及び住所等を表示することが義務付けられています。また、玄米や精米、水産物、遺伝子組換え食品などの品質表示基準や、個別の食品に適用される品質表示基準が設けられています。(抜粋：農林水産省 HP)

☐ 「食育」の言葉の意味を知っている (目標：「食育」の言葉も意味も知っている人の割合：90%以上)

「食育」とは(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 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