

あさひかわ食育推進月間実施要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、第4次旭川市食育推進計画（以下「計画」という。）に基づき、市民が食や健康に対する意識を高め、家庭における食育が広く実践されるよう、旭川市や関係団体等が連携して食育の普及に重点的に取り組む「あさひかわ食育推進月間（以下「推進月間」という。）」の実施について必要な事項を定める。

(期間)

第2条 推進月間の期間は、市民が地場の食材に対する親しみや感謝の気持ちを持つことができるよう、地場農産物が豊富に収穫される8月1日から9月30日までとする。

(実施機関)

第3条 推進月間の実施機関は、旭川市及び推進月間の趣旨に賛同する団体等とする。

(実施内容)

第4条 実施機関は、推進月間の期間内に次の各号に掲げる取組を行う。

(1) 計画の重点施策「心身の健康を支える食育の推進」及び「家庭における食育の推進」を盛り込んだ取組

(2) 計画のスローガン「おいしいものをおいしく食べよう！～食は生きる力～」の普及

(3) その他推進月間の目的を達成するための取組

2 前項の取組の実施に当たり、実施機関は積極的に連携を図るものとする。

(実施方法)

第5条 前条の取組は、次の各号のうち各実施機関が可能な方法により行う。

(1) 食育に関するイベント等の開催

(2) 啓発リーフレットの配付やポスター等の掲示

(3) 実施機関のホームページや印刷物等を活用した周知

(4) その他取組の実施に当たり適切な方法

(旭川市食育推進会議への報告等)

第6条 市長は、推進月間の期間終了後、各実施機関の取組結果を取りまとめ、旭川市食育推進会議条例に基づき設置する旭川市食育推進会議（以下「推進会議」という。）に報告する。

2 推進会議は、前項の報告を受けたときは、取組結果に関する意見交換を行う。また、必要に応じ、推進月間を効果的に実施するため、この要綱に定める事項について協議する。

(庶務)

第7条 推進月間の実施に係る庶務は、健幸保健部健康推進課健康づくり担当が行う。

(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか必要な事項については、別に定める。

附 則

この要綱は、平成27年5月25日から施行する。

附 則

この要綱は、平成 29 年 5 月 22 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 5 年 6 月 23 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 6 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 7 年 4 月 1 日から施行する。

附 則

この要綱は、令和 8 年 4 月 1 日から施行する。

ごろごろつくね

材 料 (4 人分)

- ・鶏ひき肉 300g
- ・れんこん (中) 1/3節 (60g)
- ・たまねぎ 1/3個 (60g)
- ・むき枝豆 (冷凍) 50g
- ・ひじき (乾燥) 小さじ 1

【A】

- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・酒 大さじ 1
- ・片栗粉 大さじ 1
- ・おろししょうが 小さじ 1
- ・塩こしょう 少々
- ・サラダ油 大さじ 1

食材を粗く大きめに
切ることで噛む回数がUP!



【1人分：201kcal、食塩相当量0.8g】

作り方

- ①枝豆を解凍し、ひじきはたっぷりの水で戻して、水気を切る。
- ②れんこんは1cm角に切り、たまねぎは粗くみじん切りにする。
- ③ボウルに全ての食材と【A】の調味料を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ、小判型に成形する。
- ④フライパンにサラダ油を熱して、焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして弱火で5分程度蒸し焼きにする。

おトクな
歯科健診!

20・30・40・50・
60・70・妊産婦



歯周病健診



後期高齢者歯科健診

ダイジな歯をまもるために
年に1回は行くのじゃ!



旭川市の食育 Instagram

旭川市の食育Instagramには簡単に作れるレシピや食育イベントなどの情報がいっぱい!ぜひフォローしてご覧ください。

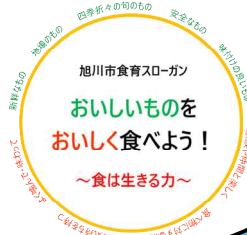


旭川市のホームページはこちら

食育



歯科



8月、9月は あさひかわ食育推進月間



それいけ!
**美味しい笑顔は
健口から**

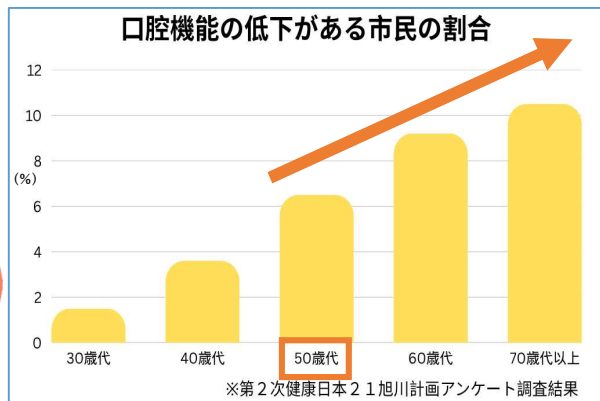
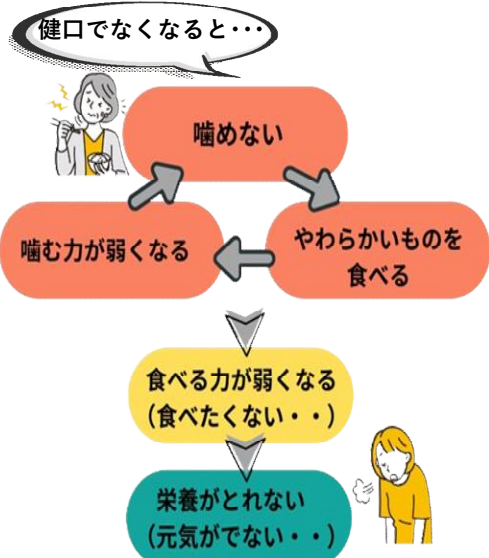
発行元：旭川市健康保健部 健康推進課

旭川市 7 条通 9 丁目旭川市総合庁舎 4 階

0166-23-7816(直通)

健口から健幸へ

食事や会話を問題なくできる、すこやかな口のことを『健口』といいます。健口を維持することは、生涯を通じて食べたい物を食べることができ、『健幸』への第一歩です。



だから歯がダイジ!
50歳くらいから「健口」の衰えに気づく人が多いようじゃな。

よく噛むことの8大効用【ひみこの歯がいーぜ】

年齢を問わずよく噛むことで、**イイことたくさん!**

ひ 肥満の予防 	み 味覚の発達 	こ 言葉の発音がはっきり 	の 脳の発達
は 歯の病気を防ぐ 	が がんの予防 	い 胃腸の働きを助ける 	ぜ 全身の体力向上

おやつルール

- ①ダラダラ食い禁止!
- ②時間を決めてメリハリを!
- ③回数は1日2回まで!
- ④甘いお菓子は控えめに!
- ⑤飲み物はお茶か水を選ぼう!

よく噛んで食べるための工夫 (調理編)

CAUTION!!
5歳以下のこどもには、豆やナッツ類など硬くてかみ砕く必要のある食品や弾力性がありかみ切りにくい食材は、窒息のリスクがあるため使用を避けましょう。

①噛み応えのある食品を利用する

食物繊維が豊富な食材 (根野菜、海藻類、乾物) 噛みきる力 UP	弾力のある食材 (たこ、こんにゃく、練り製品) 噛み続ける力 UP	硬い食材 (ナッツ類、穀物、干物) 噛む力 UP
--	---	--

②複数の食材を組み合わせる調理

色々な味覚を感じるにより、味わい噛む回数が増加します。

煮物 → 筑前煮 → 酢豚

③食材を少し大きめに切る

同じ食材でも切り方ひとつで噛む回数は変化します。

ほそ切り → 乱切り

よく噛んで食べるための工夫 (環境編)

①よい姿勢で食べよう3ステップ!

おなかと背中にはこぶし1つぶんあける	床や踏み台にあしをつける	背筋はピンとまっすぐに
---------------------------	---------------------	--------------------

②ストップ「ながら食べ」

食事や噛むことに集中できる環境を整えよう!

③共食のすすめ

家族や友人とゆっくり食事を楽しむことで、早食い防止に。こどもと一緒に食事をしながら、よく噛んでいる様子を見せることも効果的!

