

諫早市の郷土料理

■ 鶏めし



■ むっぺ



■ びょうたれ



第五次諫早市食育推進計画はホームページで見ることができます。
また、ホームページでは、郷土料理の詳しいレシピも紹介しています。



諫早市 健康保険部 健康推進課



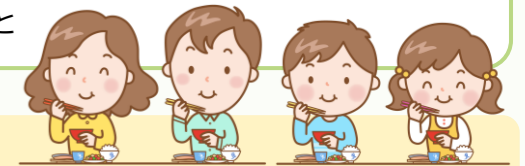
第五次 諫早市食育推進計画 【概要版】



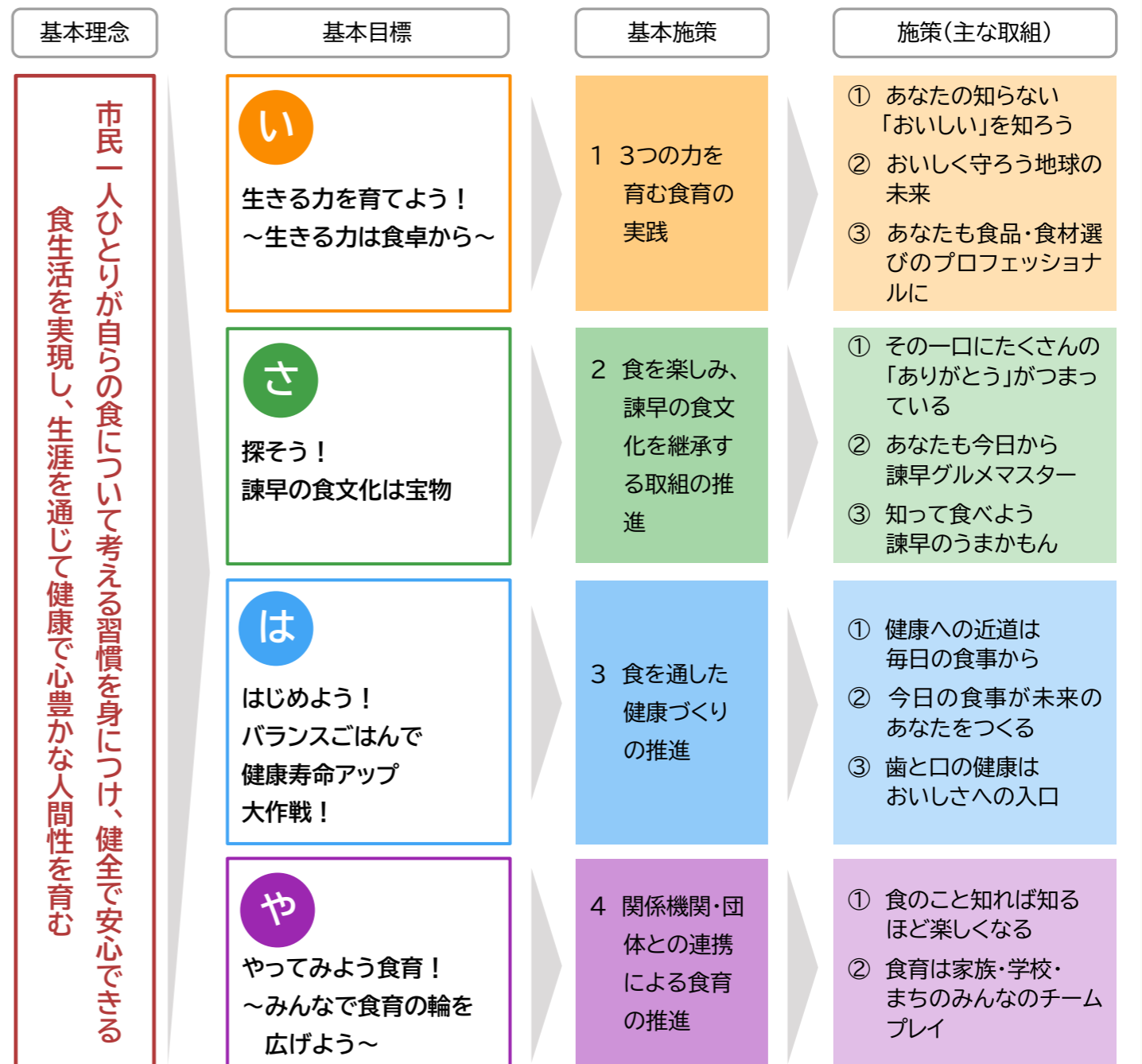
(令和8年度～令和12年度)

食育とは

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの
- 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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること



計画の体系



い 生きる力を育てよう！～生きる力は食卓から～

■ 基本施策1 3つの力を育む食育の実践



こんなことに取り組みます

- 成長に合わせて食材を選び、初めての食体験に楽しくチャレンジします
- 食品ロスを減らすための工夫やアイデアを紹介します
- 食中毒の予防や災害時に備えた食品の工夫などをわかりやすく紹介します

- ① あなたの知らない「おいしい」を知ろう
- ② おいしく守ろう地球の未来
- ③ あなたも食品・食材選びのプロフェッショナルに

さ 探そう！ 諫早の食文化は宝物

■ 基本施策2 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取組の推進



こんなことに取り組みます

- 保育所や学校等において、地域の達人や専門家と一緒にお米や野菜づくりを体験し、収穫の喜びを味わいます
- 諫早産農水産物の魅力や郷土料理を紹介します
- 郷土料理を作って味わい、諫早の味を次世代へ伝えます

- ① その一口にたくさんの「ありがとう」が詰まっている
- ② あなたも今日から諫早グルメマスター
- ③ 知って食べよう諫早のうまかもん

は はじめよう！ バランスごはん健康寿命アップ大作戦！

■ 基本施策3 食を通じた健康づくりの推進



こんなことに取り組みます

- 生活習慣病予防のため、1日の食事量や野菜の摂取量、減塩のポイントを伝えます
- 学校や公民館、健康づくりの相談窓口などで、望ましい食習慣について情報を伝えます
- 年齢に応じた歯と口の健康について、わかりやすく伝えます

- ① 健康への近道は毎日の食事から
- ② 今日の食事が未来のあなたをつくる
- ③ 歯と口の健康はおいしさへの入口

や やってみよう食育！～みんなで食育の輪を広げよう～

■ 基本施策4 関係機関・団体との連携による食育の推進



こんなことに取り組みます

- 市のホームページやSNSを活用し、栄養や食生活の情報を伝えます
- ライフスタイルに応じた手軽にできる食材や調理方法、購入のポイントを情報発信します
- 市民の食や食育に関する活動を応援します

- ① 食のこと知れば知るほど楽しくなる
- ② 食育は家族・学校・まちのみんなのチームプレイ

数値目標一覧

次のように数値目標を設定し、食育の推進に取り組みます。

指標	現状値 (R6年度)	目標水準 (R12年度)
12 食育を推進しよう 1 食育に関心を持っている市民の割合	78.6%	90.0%
8 食べ残しをなくそう 2 食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	65.0%	70.0%
6 手を洗おう 3 安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	73.0%	80.0%
10 食の体験をしよう 4 農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	51.9%	60.0%
9 食育を推進しよう 5 学校給食に地場産物(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.4%	75.0%
9 産地を応援しよう 6 地場産品(市内・県内産品)を意識して購入している市民の割合	75.5%*	80.0%
11 食文化を伝えよう 7 諫早の郷土料理(鶏めし、ぬっぺ、びょうたれ等)を食べたことがある市民の割合	75.2%*	80.0%
1 みんなで楽しく食べよう 8 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 10.3 回	週 11 回以上
2 朝ごはんを食べよう 9 朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	80.9%	100%
2 朝ごはんを食べよう 10 朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	77.0%	100%
2 朝ごはんを食べよう 11 朝食を毎日食べる若い世代の割合(20～39歳)	66.1%	75.0%
3 バランスよく食べよう 12 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	46.5%	60.0%
3 バランスよく食べよう 13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合(20～39歳)	33.9%	55.0%
3 バランスよく食べよう 14 野菜をほぼ毎食食べる人の割合	39.8%	55.0%
4 足りすぎないやせすぎない 15 ふだんから適正体重の維持や健康な食生活を実践する市民の割合	52.6%	60.0%
5 よくかんで食べよう 16 ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	42.6%	50.0%
12 食育を推進しよう 17 市と関係団体等の連携による食育に関する講演会やイベント等の開催	回数: 回 関係団体数	10回 維持 63団体 維持

※指標6、7の現状値はR7年度調査値