

100歳元気プロジェクト

～No. 4～

生涯を通じた食育で健康に

健康で元気に長生きするためには、バランスの良い食事をし、しっかり栄養をとることが大切です。そのため町では、食べることの大切さを伝え、子どもから高齢者まで、食を通して健康で長生きできることを目指します。

給食をとおして「食」の大切さを

ある日の給食、「鮎のひらき」を頭から丸ごと残さずに食べる小学生たちに驚かされました。また、この日のメニューには、舟形出身のシェフから教わった地元カモ肉の「鴨すき煮」が出され、郷土色あふれるおいしい給食に子どもたちの笑顔があふれていました。

町では、昨年度から「日本一の給食食育推進事業」に取り組んでいます。地域の魅力がたくさん詰まった給食を提供して、地産地消の推進を図り、郷土の食文化（郷土料理）への理解や、たくさんの町民が関わって給食が作られていることなどを知ってもらう取り組みを行い、子どもたちが食の大切さを認識し食への興味・関心を持ち、町を誇り愛する心を育てています。

栄養バランスに配慮した学校給食に、郷土料理や地元食材を提供することで、食に対する知識と、たくさんの人への感謝の気持ちを持ち続けてほしいと願っています。

▼問い合わせ／舟形町教育委員会教育課学事係

☎ (32) 2379



小学校での給食の様子

シニアカフェで食生活改善の手助け

食生活改善推進協議会の今年度の新しい取り組みとして、「シニアカフェ」を開催しています。「シニアカフェ」とは……名前のとおり、お茶飲み会のことです。

高齢になると、「同じもののばかり食べる」「買い物力や調理力が低下する、食事への関心が低下する」などにより、栄養が不足する低栄養の状態になりやすくなります。

低栄養の状態から体力・筋力の低下につながり、転倒や骨折を招いてしまいます。結果的に要介護状態に…。そのような状況を防ぐために、しっかり食べて低栄養を予防する必要があります。

「シニアカフェ」では、楽しいお茶飲み話に加えて、このような栄養についての啓発と、認知症予防のための脳トレゲームや簡単な体操などを行なっています。

▼問い合わせ／舟形町健康福祉課地域保健係

☎ (32) 0810



舟形第2町内会カフェ

おかしな孫

プロジェクト

舟形町移住・定住ガイド ふながた暮らしできました

町では、若者の移住・定住推進のため、町へのUターンや町での暮らしに役立つ情報を集めたパンフレットを作成しました。

今年度中に全戸に配布予定ですので、県外にいるお子さんやお孫さん、お知り合いがいたら、ぜひこのパンフレットをご紹介ください。

Uターン者インタビュー

東京からUターンされた方に、Uターンのきっかけや地元で暮らすメリットをお聞きました！

各種支援制度の紹介

町に戻りたいという方向けの、就職・住まい等の支援制度を掲載しています。

子育て対談

町内で子育てをする方に、「町での子育て」について伺いました！

データで見る舟形町

通勤時間や1ヵ月の支出額など、町と都会の各種データ比較をしています。データで見る町の良さとは……？



HPにもパンフレットを掲載していますので、ダウンロードしてください。

<http://www.town.funagata.yamagata.jp/docs/2018071300019/>



▼問い合わせ／舟形町まちづくり課地域支援係 ☎ (32) 0104