

家族や友人と一緒に食事をする機会がありますか？

ほとんど毎日ある	10点
たまにはある	5点
ない	0点

点

食事のマナー・作法に気をつけて食事をしていますか？

ほとんど毎日実行している	10点
たまには実行している	5点
やっていない	0点

点

朝食を食べていますか？

ほとんど毎日食べている	10点
たまには食べている	5点
食べていない	0点

点

野菜を食べていますか？

ほとんど毎日食べている	10点
たまには食べている	5点
食べていない	0点

点

食べ残し(※)をしないようにしていますか？
※食物アレルギーへの対応など健康に配慮したものを除く

ほとんど毎日実行している	10点
たまには実行している	5点
実行していない	0点

点

合計

点



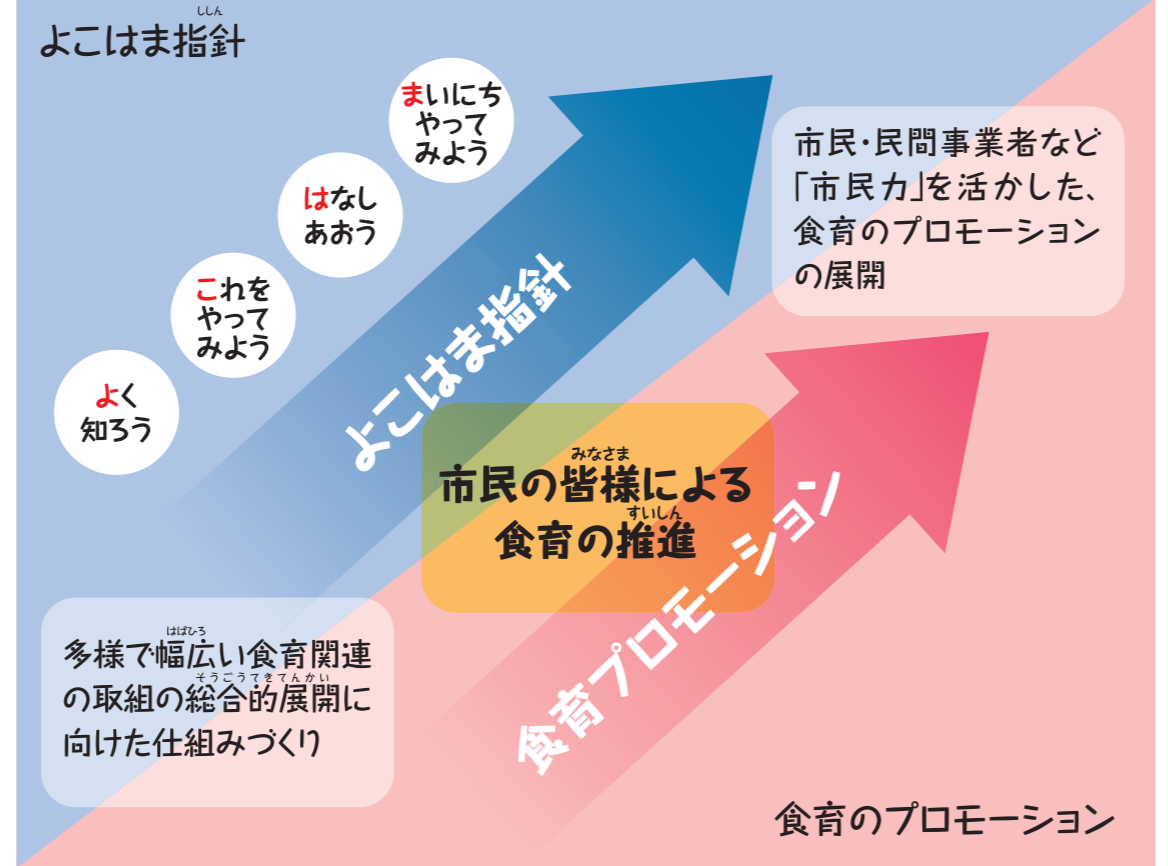
70~100点
40~70点
0~40点

あなたは、食育の推進者です。よこはま先生のように、周りの人にも食育の大切さを伝えてください！横浜市はあなたの「力」を必要としています。

あなたは、食育の推進がだいたいできています。林さんといっしょにもっと食育に関心を持って、日々の食生活を送ってください！あと一歩であなたも食育の推進者です！

もっと食育に関心をもってください！海さんといっしょに、できることから少しずつ！

横浜市は、市民の皆様や民間事業者といっしょに食育を推進します！
食育への関心をさらに高めていただくことはできましたでしょうか？市民の皆様一人ひとりが、食育を推進していくことが横浜市の食育の推進につながります！市民と民間事業者の皆様、行政が一体となって、食育を推進しましょう！



- 横浜市食育推進計画検討委員会委員 五十音順(敬称略)
- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 阿部 誠: 横浜農業協同組合 営農部 部長 | 中山 知樹: 横浜農業協同組合 青壮年部 顧問 |
| 伊奈 靖浩: 社団法人 横浜市歯科医師会 常務理事 | 長谷川 正: 社団法人 横浜市食品衛生協会 理事 |
| 今平 茂: 横浜ガストロノミ協議会 委員長 | 馬場 正徳: 横浜市立小学校長会 健康教育部会部長 |
| 岩瀬 一雄: 横浜市市場活性化協議会 副会長 | 演見 米子: 横浜市食生活等改善推進員協議会 会長 |
| 梅澤真由美: 社団法人 神奈川県栄養士会 副会長 | 日和佐信子: 財団法人 横浜市消費者協会 理事長 |
| 大竹 斎子: はまふうどコンシェルジュ | 矢沢 定則: 横浜農業協同組合 常務理事 |
| 金子佳代子: 横浜国立大学教育人間科学部 教授 | 和田喜久枝: よこはま一万人子育てフォーラム 会員 |
| 鈴木 範雄: 横浜市私立保育園園長会 会長 | 和田 廣巳: 社団法人 横浜市医師会 常任理事 |
| 長島 由佳: 横浜市PTA連絡協議会 会長 | |

広告 北村小児科

横浜市磯子区森 1-7-3 ☎(045) 761-0213

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9時-12時 診療 9時-12時 診療 10時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療	9時-12時 診療 9時-12時 診療 10時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療	午後休診 (第1水曜日は1日休診) 9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療	9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療	9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療	9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療 9時-12時 診療

健康には「バランスのとれた食事が大切な要素です。お子様の「好き嫌いが多い」「あまり食べない」などでお悩みのお母さんを応援します。

当院では、月に一度、離乳食の実演指導を行っています。実際に作った物をみなさんと試食して頂いています。

■通院 磯子駅 改札を出て右に向かうと歩道橋があります。歩道橋を渡って右に階段を降り、左手の2階が「北村小児科」です。

●除菌の受付は診療終了の15分前までです。
●火曜日・金曜日の健診・予防注射の受付時間は、午後2:30～3:30までです。
●お急ぎの予防注射の受付時間は、午前9:00～9:30までです。
●学会、その他の都合により、健診時間が変更になる場合がございますのでご了承ください。
●毎月第2火曜日、離乳食実演指導を無料で行っています。ご予約の上ご参加ください。

詳細情報はホームページをご覧ください
北村小児科 検索
携帯やパソコンから受付ができます
http://www.shujiji.com/kitaf

横浜市食育推進計画はこちらから
<http://www.city.yokohama.jp/me/kenkou/shokuiku/>
このパンフレットは、食育及び横浜市食育推進計画の概要を紹介するものです。

発行部署
健康福祉局企画課
横浜市中区港町1-1
TEL.045-671-3662
FAX.045-664-4739

食育の推進力が さらにアップ!

2010年9月 ¥0

横浜の食育

横浜市食育推進計画を策定しました

食育シヨクイク

SHOKUIKU

よこはま指針でもっと食育を推進!!
よく知ろう/これをやってみよう/はなしあおう/まいにちやってみよう

横浜市

横浜ガストロノミ協議会より、写真の提供をいたしております(撮影者:春日出夫氏)。横浜ガストロノミ協議会は、横浜市内のレストランやホテルのシェフが参加し、世界に通用する「グルメ都市Yokohama構想」のもとに2007年にスタートしました。横浜フランス月間における活動の他、市内の小学生及び保護者対象の食育教室など次世代の育成・食育にも活動の範囲を広げ、年間を通じた活動を行っています。

あなたの食育推進度チェック

あなたの食生活を振り返ってみましょう! それぞれの質問にお答えください。それぞれの点数を合計してみましょう。あなたの「食育推進度」をチェック!

食事の栄養バランスに気をつけて食事をしていますか？

ほとんど毎日やっている	10点
たまにはやっている	5点
やっていない	0点

点

食中毒を予防するために食事の前に手洗いをしていますか？

ほとんど毎日やっている	10点
たまにはやっている	5点
やっていない	0点

点

自分で調理をしたことがありますか？

ほとんど毎日やっている	10点
たまにはやっている	5点
やっていない	0点

点

横浜産農畜産物に関するマークをいくつ見たことがありますか？

3~5個	10点
1~2個	5点
0個	0点

点

次の体験活動のうち、体験したことがあるものはいくつありますか？

3~5個	10点
1~2個	5点
0個	0点

点

- ・魚つりや漁業体験
- ・料理教室など食育イベントへの参加
- ・家庭菜園や市民農園等の利用
- ・牧場見学や乳しぼり体験
- ・直売所等での市内産農畜産物の購入