

人口:145,997人 男性:72,867人 女性:73,130人  
世帯数:56,495世帯  
(平成26年3月1日現在・外国籍のかたも含みます)

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

生涯にわたり健康で自分らしい生活を送ることは私たち共通の願いです。  
市では市民一人ひとりが希望や生きがいを持って、生涯を通じて健康で自分らしい心豊かな生活を送れるよう「～笑顔でつくる健康なまち 深谷～ 深谷市健康づくり計画（健康増進計画・食育推進計画）」を策定しました。  
食育推進計画では、次の3つの領域ごとに基本目標（＝めざす姿）と行動目標を掲げています。

## 食育推進計画の目標

食育推進計画は、3つの領域ごとに基本目標（＝めざす姿）と、行動目標をそれぞれ掲げています。

### 1 「食」を通じて 元気な身体を 育む

バランスよく食べて、  
心も身体（からだ）も  
元気を保つことができる

#### 行動目標1

栄養バランスのとれた  
食生活を実践しよう！

#### 行動目標2

規則正しい食生活の  
リズムをつくろう！

自分自身の食事の適量を知り、食べ過ぎ、作り過ぎに注意しましょう。

1日3食の規則正しい  
食事のリズムを  
身につけましょう。

### 2 「食」を通じて 豊かな心を 育む

食事を楽しみながら、  
豊かな心を  
身につけることができる

#### 行動目標1

家族や友人と一緒に食事を  
楽しみ、きちんとマナー  
作法も身につけよう！

#### 行動目標2

伝統的な食文化を継承しよう！

1日1回は、  
家族や仲間がそろって  
楽しい食事を取りましょう。

家庭の味、郷土の味、  
行事食を継承していきましょう。

### 3 「食」を通じて 活力ある地域を 育む

食を通じた関わりが増えて、  
活力ある  
地域づくりができる

#### 行動目標1

地元の新鮮野菜を  
たくさん食べよう！

#### 行動目標2

食の安全に関する情報を  
活用しよう！

地元農産物への関心を高め、  
新鮮な食材を積極的に  
購入しましょう。

安全で適切な食を  
正しく選択できるように、  
自ら学習し知識を深めましょう。

さあ、皆さん、食を通じて元気な体をつくり、食を通じて豊かな心を育み、食を通じて活力ある地域をめざして、食育に取り組みましょう！

このコーナーは、市民の皆さんに日常生活において心掛けていただきたいこと、健康な生活を送っていただくためのヒントとなることなどを中心に掲載させていただく予定です。

次回からは地元特産の新鮮野菜をたっぷり使った、簡単でおいしいレシピも掲載しますので、レシピ集を作って、自分自身、家族の健康のためにお役立てください。

ふかやの野菜をプラス1皿！



野菜で TUNAGU 明日の健康！



メール配信サービス  
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから

発行/深谷市(秘書課) 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211・☎048-574-8531  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/  
http://www.city.fukaya.saitama.jp/mobile/