



鶴の里 健康長寿の町 ～早寝 早起き 朝ごはん～



活動の名称

鶴田町朝ごはん運動

団体等の名称

青森県鶴田町



活動に含まれる（連携している）団体等

■幼稚園 ■保育所 ■小学校 ■中学校 ■高等学校 ■公民館 ■PTA ■病院・保健所 ■早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会 ■行政（教育委員会） ■行政（保健・福祉部局） ■行政（総務課・産業観光課）



津軽富士見湖 春



津軽富士見湖 夏



津軽富士見湖 秋



津軽富士見湖 冬

活動の概要



活動の目的・趣旨

平成12年の平均寿命の調査結果では鶴田町の平均寿命が全国平均を下回る数値でした。そこで鶴田町では平均寿命を全国平均まで引き上げること目標として「鶴の里 健康長寿の町」を宣言し、健診率の向上や、食生活の改善などの施策、町民参加の健康づくり運動を実施してきました。

また、平成13年に3～14歳の全児童に食生活状況調査を行ったところ、1割強の子どもたちが朝食をとらず、7割以上が夜食等を食べ身体不調の原因となっていることや、夜10時以降に就寝する子どもたちが3割弱であったこと等、子どもたちの生活習慣・食生活が乱れているということも分かりました。

以上のことから、鶴田町民の長寿を守り、日本を担う未来の子どもたちの健康を守り、正しい食生活習慣を身に付けることが重要と考え、平成16年4月に朝ごはん条例を制定施行しました。



給食は毎日あたたかいご飯



リンゴひとかご運動



主な活動内容

朝ごはん条例は、町民一人ひとりが「ごはん」を中心とした食生活ができる環境づくりと消費者に安心・安全な米や野菜、果物を供給する体制づくり、子どもの頃からの食の大切さや食文化の継承と食育推進体制の強化など、次の6つの基本方針を掲げています。これは、私たちみんなが健康で長寿の町づくりを目指すための指針です。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. ごはんを中心とした食生活の改善 | 2. 早寝、早起き運動の推進 |
| 3. 安全、安心な農産物の提供 | 4. 地産地消 |
| 5. 食育推進の強化 | 6. 米文化の継承 |

具体的には、次のような事業を実施しています。

- ①週5日の学校給食をすべて米飯給食とした。（週2回は、家庭のありがたさを考えごはん持参）
また、毎日温かいごはんを食べるために町内全小中学校に保温ジャーを配置した。
- ②農家のお母さん方による「学校給食応援隊」が結成され、学校給食に安全・安心な地元の野菜、リンゴなどの食材が取り入れられた。
- ③みどりの会（農業後継者団体）や各農家などからリンゴが無償で提供され、年度後半の5か月間に限り毎食地元産の生リンゴを給食の副食として採用している。
- ④小学校低学年を対象としたキッズインザキッチン（和食の料理教室）の実施
- ⑤小学5～6年生を対象に通学合宿「にぎりまんま塾」を4泊5日で開催（規則正しい生活習慣を身に付けるための通学合宿）
- ⑥早寝、早起き、朝ごはんに関する講演会等の開催

このように、家庭、学校、地域が連携して朝ごはん運動に取り組んでいます。



まごころと感謝を結ぶおにぎりの集い



「にぎりまんま塾」の夕食作り



朝ごはん写真コンクール



活動の成果と今後の展望

朝ごはん条例を制定後、現在では、欠食児童生徒数、肥満児割合、塩分摂取量、野菜摂取量等が改善され、成果が見られています。今後は、朝ごはん条例に基づき食育等諸政策を推進するとともに生活習慣病の予防に一層努力し、健康長寿のまちづくりを目指していきたいと思っております。