



★毎月19日は食育の日★ ～月に1度、食や生活習慣を振り返ってみましょう！

「食育」とは、さまざまな体験や学習などから「食」に関心を持ち、「食」を選択する力を身に付け、心身ともに健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。健康を保つための食のあり方を考えるとともに、季節や地域の料理を味わったり、食品ロスの削減を意識するなど、食について考えてみましょう！

第3次名寄市食育推進計画 ～食育推進のための7つの目標～

- ①食育に関心を持つ、実践しよう
- ②朝食を毎日食べよう
- ③栄養バランスに配慮した食生活を実践しよう
- ④適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践しよう
- ⑤和食および行事食(*)を推進しよう (*祭事、行事、季節の節目に食べられる料理)
- ⑥食品の安全性について基礎的な知識を持つ
- ⑦地産地消を推進するとともに、食に関する感謝の念と理解を深めよう



朝食をとろう！

第3次食育推進計画中間年（令和2年度）に実施した目標達成アンケートでは、平成28年度調査時より20～30代の方の朝食の欠食が7.6%増加しています。朝食を食べないと、栄養のバランスが崩れやすいばかりではなく、昼食や夕食後の血糖値の急上昇や肥満につながると言われています。

まずは「朝ごはんを食べる！」を意識して、実践しましょう！

問い合わせ

名寄市食育推進協議会
事務局／名寄市経済部農業経営担当
☎01655③2511（内線2319）

もっと！もち米プロジェクト

※ 73

名寄市はもち米生産日本一のまちです。もち米を市民の皆さまの誇りとし、子どもたちが自慢できるふるさとづくりを進めるために「もっと！もち米プロジェクト」を実施しています。

毎月10日は「名寄もち米の日」



問い合わせ
名寄市食のモデル地域実行協議会
(経済部農業経営担当・風連庁舎1階)
☎01655③2511（内線2312）
ホームページ [名寄もっともち米](http://nayoro-mochigome.com/)
<http://nayoro-mochigome.com/>

名寄産のもち米は4種類！

名寄産のもち米は、大福やコンビニのおにぎりなど、もち米を使ったさまざまな商品に使われています。今回は名寄産もち米の品種についてご紹介します。



これからも名寄産のもち米を
よろしくおねがいます♪

はくちょうもち

伊勢名物「赤福」の原料にもなっている名寄産もち米を代表する品種です。大福やおこわの原料としても幅広く使われており、名寄市で生産されるもち米の約5割がこの品種です。「はくちょうもち」というネーミングの由来は、真っ白なお米が力強く羽ばたいて、広く普及されることを願って名付けられました。

風の子もち

粒が大きくたくさん量が収穫できる頼もしい品種。粘り強く、おこわに適しているといわれており、名寄市では「はくちょうもち」に次いで多く生産されています。

きたゆきもち

お米の色が白いことが特徴で、寒さに強い品種としても知られています。つやと味の良さも評価されている品種です。

きたふくもち

他の品種とは異なり、「硬くなりやすい」特徴を持ち、切り餅など、加工食品に適しています。