

基本目標

食育推進スローガン 家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)

食育推進関係者の役割

市民一人ひとりが本計画の内容を理解し取り組む「自助」、家庭や近隣等が互いに支えあいながら取り組む「互助」、幼稚園・保育所・こども園・学校及び学校給食センター、PTA・地域・食育推進団体、生産者・事業者が一体となって取り組む「共助」、行政が食育推進のための環境整備に取り組む「公助」を柱とし、計画の推進を図っていきます。

本計画の策定を進めてきた一関市食育推進協議会は、その着実な実行を目指し、中心的な役割を担います。



○農業に関する体験の機会を積極的に提供し、作り手に感謝し、食べ物を大切にすることを育てます。
○食べ物に関する正しい知識を発信し、安全・安心な地産物の利用促進を図ります。



生産者・事業者

幼稚園・保育所・こども園・学校・学校給食センター



○幼稚園、保育所、こども園では、食べ物への興味や関心を持ち、食べる喜びや楽しさを味わう体験を通し、食事のマナー、食材や調理する人への感謝の心を育み、地域の食文化に親しむことができるよう努めます。
○学校や学校給食センターでは、給食を「生きた教材」として活用し、集団生活を通して社会性、協調性を育てることや、食習慣と健康の関係について正しく理解し、自ら健康を管理する力を育てます。

家庭



○親子のふれあい、家族での共食を通して、食への感謝の心を育み、食事のマナーや食に関する知識を身につけます。

行政



○食育推進関係者の交流と連携強化、食に関するボランティア団体への活動支援、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育に関する情報発信等、食育推進のための環境整備に取り組みます。
○食育に関する各種事業の充実を図ります。

PTA・地域・食育推進団体



○PTAでは、食育を含めた家庭教育の充実を図ります。
○地域では、地域の食材や郷土料理に親しみ、住民同士の交流を通じて食文化の伝承や地産地消の推進、体験活動の推進を図ります。
○食育推進団体である食生活改善推進員は、食生活の改善を通して地域の健康づくりを推進します。
○子ども食堂等で、地域での様々な共食の場づくりを推進します。

連携

一関市食育推進協議会

ライフステージに応じた食育の推進



第4次一関市食育推進計画 【概要版】

発行：一関市
編集：一関市保健福祉部健康づくり課
〒021-0026 岩手県一関市山目字前田13番地1
TEL0191-21-2160 FAX0191-21-4656



一関市の「食育」に関する情報はこちら ▶ <https://www.city.ichinoseki.iwate.jp/>

第4次一関市食育推進計画 概要版

計画期間 令和4年度(2022年度) ▶ 令和8年度(2026年度)

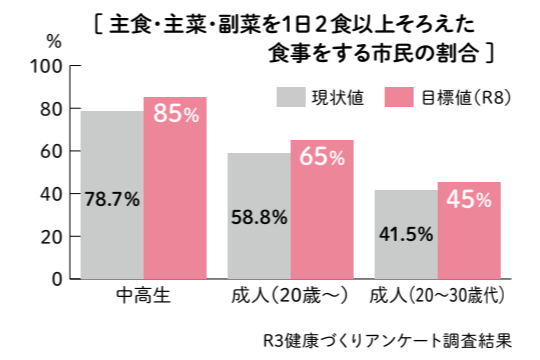
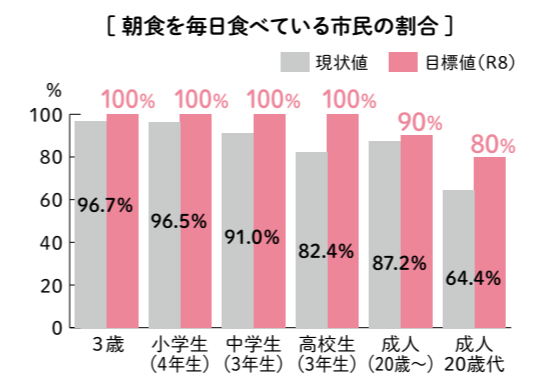


食育推進スローガン 家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)

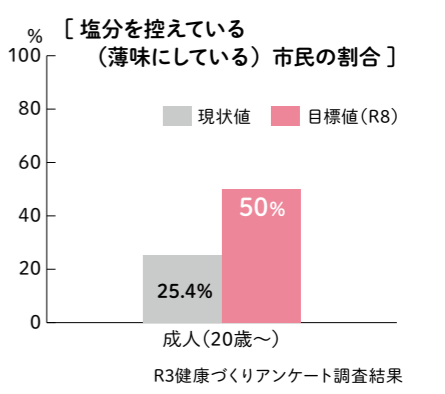
「食」は私たちが生きていくために欠くことのできない命の源です。心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることや、「食」を支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要となります。平成17年に食育基本法が施行されました。食育とは、生きるうえでの基本として、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。市では、市民一人ひとりが食の重要性を認識し、健全な食生活を実践し、心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指し、環境や食文化を意識した持続可能な「食」に必要な環境の環(わ)、人の輪(わ)、和食文化の和(わ)の3つの「わ」を支える食育を推進します。

現状と課題

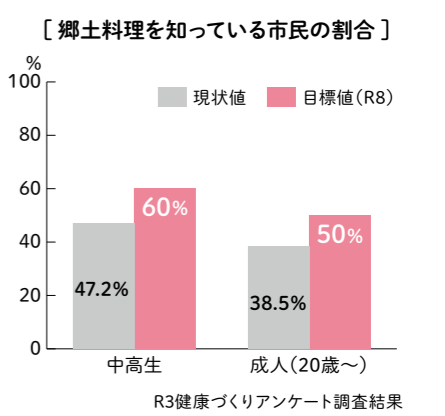
○他の年代に比べ20代、30代の若い人に、朝食を食べる割合や、主食・主菜・副菜をそろえている割合が低い傾向にあり、バランスのとれた食事の重要性について理解してもらう必要があります。



○薄味にしている市民の割合は3割弱に留まりました。一人ひとりが薄味を心がけ、生活習慣病等の予防のため、食と健康に関心を持ち、望ましい食習慣を実践できるよう、乳幼児から妊産婦や高齢者に至るまで生涯を通じた切れ目のない食育を進める必要があります。



○郷土料理を知っている市民の割合は5割に届きませんでした。自然の恩恵や食に関わる人々への感謝の気持ちを育み、地産地消への理解を深めながら、伝統的な地域の和食文化や郷土食を伝えていく必要があります。



○感染症対策を講じ、「新しい生活様式」に対応した食育を推進する必要があります。

基本理念

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進や、持続可能な食に必要な3つの「わ」を支える食育を推進し、市民一人ひとりが、家庭や地域とのつながりの中で、生涯にわたり健全な食生活を営むことにより、心身ともにいきいきとした健康な暮らしを実現します。

第4次一関市食育推進計画の推進にあたり、以下の評価指標と目標値を設定し、目標の達成を目指します。

基本目標1 望ましい食習慣の形成と定着



主な取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」に代表される望ましい生活リズムの形成**
 - 乳幼児健康診査等での栄養相談等の実施
 - 保育施設等、学校での食育の実施
- 主食・主菜・副菜をそろえ栄養バランスのとれた食事の実践**
 - 保育施設等、学校の給食での食指導の実施
 - バランス献立調理講習会の実施
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進**
 - 健康講座等で生活習慣予防や高齢者のフレイル予防について健康教育の実施
 - 減塩メニュー等の調理講習会の実施
- 若い世代が食に関心を持ち健全な食生活を送るための支援**
 - 親子や若い世代、男性を対象とした調理講習会の実施

評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値(R8)
朝食を毎日食べている市民の割合	3歳	96.7%	▶ 100%
	小学生(4年生)	96.5%	▶ 100%
	中学生(3年生)	91.0%	▶ 100%
	高校生(3年生)	82.4%	▶ 100%
	成人(20歳～)	87.2%	▶ 90%
	うち成人20歳代	64.4%	▶ 80%
主食・主菜・副菜を1日2食以上そろえた食事をする市民の割合	中高生	78.7%	▶ 85%
	成人(20歳～)	58.8%	▶ 65%
	うち成人20～30歳代	41.5%	▶ 45%
塩分を控えている(薄味にしている)市民の割合	成人(20歳～)	25.4%	▶ 50%

基本目標2 食を通じたコミュニケーションによる豊かな人間性の形成



主な取組

- コミュニケーションによる豊かな食育の推進**
 - 食のイベントの開催
 - 「食育の日(19日)」、「食育月間(6月)」の普及
- 農業体験等を通じた生産者との交流**
 - 農業祭の開催
 - 農業体験教室の実施
 - 交流給食会の実施
- 食文化の継承**
 - 保育施設等、学校給食で郷土料理や行事食の提供
 - 食のイベントでの郷土食の提供
 - 郷土食調理講習会の実施

評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値(R8)
郷土料理を知っている市民の割合	中高生	47.2%	▶ 60%
	成人(20歳～)	38.5%	▶ 50%
家族や友人などと会話をしながらゆっくり食事をする市民の割合	中高生	60.0%	▶ 70%
	成人(20歳～)	63.1%	▶ 70%

食育とSDGsの関係性

SDGsの目標には、「目標2.飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4.すべての人々に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12.持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。本計画においても、健全な食生活の実現や豊かな食文化の継承など、SDGsの考え方を踏まえ多様な主体と連携・協働し、取組の推進を図ります。

基本目標3 食の安全と循環や環境への理解の促進



主な取組

- 食の安全と循環や環境に関する正しい知識の普及**
 - 保育施設や学校での食育の実施
 - 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
 - 食料品の備蓄に関する情報提供
 - 家庭の食品ロス削減に関する情報提供
- 地産地消の推進**
 - 学校給食における地場産物の利用
 - 農業祭の開催
 - 産直等での地場産物のPR

評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値(R8)
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選んでいる市民の割合	中高生	44.9%	▶ 55%
	成人(20歳～)	68.1%	▶ 75%
食べ残しなど無駄や廃棄の少ない食事づくりを意識している割合	成人(20歳～)	87.5%	▶ 95%

基本目標4 食育を推進する関係者の連携強化



主な取組

- 食育推進スローガンの普及と定着**
 - 給食だより等での啓発
 - 各種イベントや食育の日、食育月間でののぼり旗の掲示
- 食育推進関係者の交流及び食育活動の推進**
 - 食育推進関係者の情報交換の実施
 - 食育推進関係者の連携・協働の取組の充実
 - 食に関係するボランティア団体への活動支援
 - 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の実施

評価指標と目標値

評価指標	対象	現状値	目標値(R8)
食育月間(6月)の取組件数	食育推進関係者、団体	75件	▶ 85件
食育の日(毎月19日)の取組件数	食育推進関係者、団体	34件	▶ 44件
食育月間以外の取組件数	食育推進関係者、団体	104件	▶ 114件

農林水産省では令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字の「食育ピクトグラム*」を作成しました。SDGsのロゴのように、食育ピクトグラムで食習慣を振り返り、健康寿命の延伸、食料自給率の向上、地球環境への負担軽減を目指していきます。

*「ピクトグラム」(Pictogram、ピクトグラフ Pictograph)
一般に「絵文字」「絵単語」と呼ばれ、何らかの情報を示すために表示される視覚記号(サイン)の一つである。

1 みんなで楽しく食べよう
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事は、心も体も元気にします。

2 朝ご飯を食べよう
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

3 バランスよく食べよう
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。

4 太りすぎないやせすぎない
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

5 よくかんで食べよう
よくかんで食べることでより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

6 手を洗おう
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。

7 災害にそなえよう
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しをなくそう
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めましょう。

9 産地を応援しよう
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

10 食・農の体験をしよう
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

11 和食文化を伝えよう
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。

12 食育を推進しよう
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。