

第2次みよし市 食育推進計画

計画期間／平成26年度(2014年)～平成30年度(2018年)

みなおそう よく学ぼう・作ろう しょくじ！



平成26年 3月
みよし市

みよし市における食の課題

みよし市では、第2次みよし市食育推進計画の策定に当たり、計画づくりの参考とするため、平成25年6月から7月にかけて食育に関するアンケート調査を実施しました。



- 保育園、幼稚園の年中児または小学2年生の子どもをもつ保護者
- 小学5年生
- 中学2年生
- 高校生
- 18歳以上の市民の皆さん など

計 3,506人 の市民の皆さんから回答をいただきました。

みよし市の食の現状を、アンケートの調査結果等から整理し、下記のような課題が分かりました

課題 1

家族が作った食事を家族皆で食事する人が増加しない

朝食を家族の誰かと一緒に食事する人の割合は前回の調査から増加が見られず、家族が作ったものを食事する人の割合は若干減少しました。

課題 2

よく噛んで食事する人、朝食を毎日食べる人が増加しない

よく噛んで食事する人の割合は増加がみられず、朝食の欠食割合も全体的に顕著な改善はみられず、一部で若干減少しました。

課題 3

むだや廃棄の少ない食事づくり 地産地消に努める人が増加しない

むだや廃棄の少ない食事づくりを行っている人の割合は横ばい、地元食材を購入するよう努めている人は増加がみられず、若干減少しました。





みよし市の目指す食育



みよし市における食の課題を改善していくため、食を通じた、人づくり、健康づくり、環境づくりを市民一人ひとりが実践していく必要があります。

【基本目標】

【基本施策】

基本理念

食を通じた、人づくり、健康づくり、環境づくり

1



～人づくり～

食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人材（人）を育てます

- (1)食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を育てます
- (2)楽しい食事の場づくりの大切さを伝えます
- (3)農作物の栽培や料理教室など体験型の学習と食文化の継承をすすめます
- (4)食育を広めるための人材育成、関係者との連携をすすめます
- (5)食育に関する情報提供や普及啓発をすすめます

2



～健康づくり～

食を通して、健康な体をはぐくみます

- (1)バランスのとれた食生活の大切さを伝えます
- (2)望ましい食習慣を身に付け、生活習慣病を予防します
- (3)食の安全について関心を高めます

3



～環境づくり～

食に関する環境を整えます

- (1)環境にやさしい食生活や活動をすすめます
- (2)地産地消をすすめます



市民の行動指針

食育は、市民一人ひとりがその大切さを理解して、日常生活の中で自らが具体的に取り組むことが重要です。みよし市では、第1次計画による様々な取り組みもあって、市民の食育に関する認知、関心は高まってきました。

今後の食育の推進にあたっては、市民の関心をより一層高めるとともに、単なる啓発に留まらない次のステップとして、市民一人ひとりが日常生活の中で食育を実践し、継続することができるよう、食育の具体的な取り組みに関する市民の行動指針を定めます。

市民の行動指針 その1

市民一人ひとりが「食育はじめの一步」を踏み出そう

理想的な食習慣に関する知識はあっても、それを実践に移すことは難しいと考えてはいませんか。まずはできることから、1回だけでも体験してみる、月1回からはじめてみるなど、食育におけるはじめの一步を踏み出してみましょう。



市民の行動指針 その2

家族と一緒に楽しみながら、望ましい食習慣を身に付けよう

みよし市での世帯構成で最も多く、食育の支援も必要な乳幼児期から少年期の子ども（0歳から18歳頃まで）を養育中の子育てファミリーにとって子どもの心と体が健全に成長するのに、望ましい食習慣の形成や食への関心を持つことはとても大切です。子育てを楽しみながら、家庭で望ましい食習慣を身に付けましょう。



市民の行動指針 その3

自立した人として食への関心を高めるよう努めましょう

保護者から自立を始める青年期（19歳から29歳頃まで）では、食を通じて自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、自己管理できるよう、食への関心を高めるよう努めましょう。



市は、さまざまな施策を通して、市民の皆さんがこれらの行動指針を実現できるよう支援していきます。

ライフステージ別の目標

みよし市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、実践する力をつけることが望めます。現在の食をめぐるさまざまな課題解決のため、乳幼児期から少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期とそれぞれのステージでの重要テーマを明らかにして、食を支えている人々と共に効果的に取り組み目標を定めます。

乳幼児期の目標(0～5歳頃)

幼児期は、身近な食材をみる、さわることを通して命の存在や自然の恵みを体得し、食に対する関心を高めていく時期です。家族等と一緒に食べることで楽しく食事することが大切です。



少年期の目標(6～18歳頃)

少年期は、家庭、学校を中心とした生活において、健康づくりの基礎をなす望ましい食習慣が形成される時期です。健康な生活のため、食の基礎を習得することが大切です。



青年期の目標(19～29歳頃)

青年期は、身体的・精神的に成長が完了し、保護者から自立しはじめる時期です。食生活面では、外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進むことから、自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、今までに学んだ食に関する正しい知識をもとに自分で考え健全な食生活を送ることができるようになることが大切です。



壮年期の目標(30～44歳頃)

結婚、子育て等により生活が大きく変化する時期です。外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進みます。この時期の食生活を含めた生活リズムの乱れが生活習慣病の原因になることから、食事を選択する能力や自己コントロールできる能力を身に付け、実践することが大切です。



中年期の目標(45～64歳頃)

家庭や社会において役割と共に責任も増す時期です。身体的な機能が徐々に低下し、メタボリックシンドロームや歯周病などの生活習慣の問題が顕在化することから、自分にあった食生活を実践することが大切です。



高齢期の目標(65歳頃～)

身体的・精神的な機能の低下がみられ、子どもの自立や退職等により生活環境が大きく変化する時期です。体や環境の変化に合わせ、必要な栄養をバランスよく摂ることが必要です。また、健全な食生活や食文化、生活の知恵を次世代に伝えることができる時期です。



食育推進のための仕組みづくり

食育に関する取り組みの実効性を高めるためには、食にかかわる様々な関係者が、その役割と特性を活かしつつ、互いが連携、協力して事業展開していくことが重要です。

家庭の役割

家庭は、食の大切さを学び、食育を実践する最も基本となる場所です。食の楽しさや感謝の心を伝えていくことが大切です。また、自分でできることはすすんで行いましょう。

- ① 規則正しい生活のリズムや食に対する感謝の気持ちを育てます。
- ② 家族で楽しみながら望ましい食習慣や知識を身に付けます。
- ③ 食に関心をもち、自ら進んで野菜づくりや料理づくりを楽しみます。

保育園・幼稚園・学校の役割

子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている保育園・幼稚園・学校は、集団生活を通して食の楽しさを体得する場として食育の推進を図るうえで重要な役割を担う場所です。

- ① 食育に対する指導体制や指導内容を充実するとともに、園の給食や学校給食を通して望ましい食習慣の形成や食に対する理解を深めます。
- ② 家庭や地域と連携した食育にも取り組みます。

地域の役割

(各種団体・生産者・事業所など)

地域の特色や食文化を生かして食文化の継承や食育体験の場、地域の食生活の改善を図る場、食に関する情報に対して関心を高める場として大切な役割を担います。

- ① 専門的な知識をもつ人や地域で食育活動を実践する団体、農家や食品関連事業所などの協力を得て、食や農業の体験・学習、食文化の伝承、健康づくりに関する取り組みを進めていきます。
- ② 食育推進に関わるボランティア等の人材を育てます。

行政の役割

行政は、学校などと連携して市民の皆さんや地域、関係機関等との協働により総合的食育をすすめ、食育に関する市民の関心を高め、食を通じた人づくり、健康づくり、環境づくりを推進する役割を担います。

- ① 食育推進会議を通して食育に関する施策を計画し、家庭、保育園・幼稚園・学校、地域（各種団体・生産者・事業所など）などと連携して、総合的に食育に関する取り組みを推進します。
- ② 積極的な食育推進活動を支援します。



達成したい目標指標の設定

みよし市の食育の基本目標の達成に向けて、目標項目と目標値を設定します。

基本目標	目標項目(18)	現状値(H25)				目標値(H30)			
		18歳以上	高2	中2小5	小2園児	18歳以上	高2	中2小5	小2園児
1 食の大切さや、楽しさが分かる 心豊かな人材(人)を育てます	①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす	—	—	69.3%	55.4%	—	—	80.0%	80.0%
	②農作物の栽培体験をしたことがある人の割合を増やす	50.7%	65.7%	61.4%	68.2%	60.0%	80.0%	80.0%	80.0%
	③料理教室(料理の手伝い)に参加したことがある人の割合を増やす	29.8%	15.3%	42.4%	36.5%	40.0%	40.0%	55.0%	55.0%
	④食育に関心がある人の割合を増やす	73.8%	—	—	—	80.0%	—	—	—
	⑤食育ボランティアの活動者数を増やす	117				160			
	⑥食育の普及に関する事業・活動数を増やす	103				110			
2 食を通して、健康づくり 健康な体をはぐくみます	⑦朝食の欠食割合を減らす	9.7%	9.4%	3.8%	1.2%	7.0%	5.0%	3.0%	0.0%
	⑧朝食に野菜を食べている人の割合を増やす	31.1%	15.0%	28.9%	16.9%	50.0%	50.0%	80.0%	80.0%
	⑨食事バランスガイドの認知度を増やす	33.8%	27.7%	—	—	60.0%	60.0%	—	—
	⑩食事の栄養バランスに気をつけている人の割合を増やす	48.4%	25.7%	37.7%	64.3%	60.0%	60.0%	70.0%	80.0%
	⑪肥満者の割合を減らす	10.8%	5.8%	6.4%	—	8.0%	5.0%	5.0%	—
	⑫メタボリックシンドロームの認知度を増やす	82.5%	53.3%	—	—	90.0%	80.0%	—	—
	⑬自分の適正体重を維持する食事を理解し実践している人の割合を増やす	22.1%	—	—	—	40.0%	—	—	—
	⑭よくかんで食事をする人の割合を増やす	39.7%	32.3%	41.4%	38.9%	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
3 食に関する環境を整えます	⑮買物時に食品表示を必ず確認する人の割合を増やす	54.5%	24.7%	—	—	70.0%	50.0%	—	—
	⑯むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やす	35.1%	—	—	—	50.0%	—	—	—
	⑰地元食材をいつも購入するように努めている人の割合を増やす	11.2%	—	—	—	30.0%	—	—	—
	⑱保育園・学校給食における地場産物を利用する割合を増やす	42.5%				50.0%			



家庭でできる食育6つの工夫

食育6つの工夫を、「食育のはじめの一步」を踏み出すきっかけにいただくと幸いです。

親子でクッキング



大切なことは子どもが作ったものを一緒に食べて「おいしい！」を共感すること。楽しみながら行うことです。危険がない範囲でできる作業は何でもさせてみましょう。自然の中から素材を探してきてもいいですね。

会話のある楽しい食卓



毎日の食事は家庭をつなぐ大切な時間です。食卓ではテレビを消して家族との楽しい会話を！笑顔も食事をおいしくします。

親子一緒にお買い物



親子でお買い物に行ったらたくさんの食べものを見たり選んだりしましょう。毎日1つずつ食べものの話をしてあげましょう。

1分でできるお味見



短時間でできる食育としては「お味見」がお勧めです。五感を研ぎ澄まして味見をしてもらいましょう。ある保育園で子どもたちに「お味見当番」をもらったところ、以前は「おいしい」くらいしか言えなかったふだん口数の少ない子どもが「おいしい味が口いっぱいにひろがった！」と話して、親や保育士を驚かせたそうです。

野菜の栽培・収穫



庭に畑があれば一緒に栽培しましょう。ベランダのプランターで栽培できる野菜もたくさんあります。ラディッシュ（二十日だいこん）などは室内でも栽培できます。ラディッシュをくだものナイフで切ってサラダに飾ってみましょう。

朝食のお手伝い



10分だけ早起きして、簡単な食事作りのお手伝いをしてもらいましょう。2歳くらいから小学校低学年くらいまでの子どもたちはお手伝いが大好きです。家族の一員として認められることで子どもは幸せ感を抱くことができます。褒められて自信＝自己肯定感を育てていきます。

お問合せ先

第2次みよし市食育推進計画
発行：平成26年3月
事務局：みよし市 環境経済部 産業課
住所：〒470-0295 愛知県みよし市三好町小坂50番地
電話：0561-32-2111（代表）
ホームページ：<http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/>

名古屋短期大学保育科教授 小川雄二
出典：小川雄二「食育」を語る。より