

# 瀬戸内市食育推進計画が策定されました！



食でつながろう！心も体もすこやか瀬戸内市

## ■基本理念

瀬戸内市の豊かな恵みに感謝し、地元の新鮮で、安全・安心な食材を使って料理をして、みんなで楽しく食生活することにより、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性をはぐくむ。

## ■瀬戸内市の「食育」とは？

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となり、さまざまな経験を通じて「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を育てることです。

また、「食」に関する知識を学ぶだけでなく、本市の気候風土に興味を持ち、豊かな自然によってはぐくまれる命の素晴らしさを知ることや、「食」を通じてコミュニケーションを図り、豊かな人間関係を築くことなど、「こころ」を育てるものでもあります。

### 食育推進の4つの柱（基本目標）

食育への共通理解を深め、基本理念を実現するために、「食育推進の4つの柱（基本目標）」を掲げるとともに、具体的な実施目標に基づく取り組みをライフステージごとに展開していきます。

### (1) 健康な心と体をつくる

- ① 健康な食生活を実践する
- ② 生活習慣病を予防する
- ③ 楽しくおいしくみんなと食べる
- ④ 地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる

### (2) 瀬戸内市の豊かな恵みを生かす

- ④ 地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる
- ⑤ 瀬戸内市の食文化を継承し、さまざまな人と交流する

### (3) 豊かな心をはぐくむ

- ⑥ 農業・漁業等の体験機会を増やす
- ⑦ 食べ物を選び、料理する力を付ける

### (4) 食の安全・安心に配慮する

- ⑧ 食事のマナーを身に付ける
- ⑨ 環境に配慮した食生活を実践する
- ⑩ 食の安全・安心について正しい知識を持ち、選択する力を高める
- ⑪ 生産者・流通業者が安全性の高い食品を提供する

近年、食生活が豊かになる一方で、栄養の偏り、不規則な食生活、生活習慣病の増加などの問題が生じており、「食」について見直し、健全な食生活を取り戻すことが必要となっています。

このような状況の中、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を送ることができ、人づくりのための「食育」を推進していくことが求められています。

このたび、家庭はもとより、保育園や幼稚園・学校、地域、農林漁業者、食品関連業者、行政が目標を共有し、「食育」を総合的に推進するための指針となる「瀬戸内市食育推進計画」を策定しましたのでその概要をお知らせします。

## ■計画の期間

平成21年度から23年度までの3カ年です。

## 計画の体系

◎は最重点目標  
○は重点目標  
ライフステージで異なるよ！



ライフステージごとの取り組みの方向性

### 実施目標

	乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	中高年期	高齢期
①健康的な食生活を実践する	◎	◎	◎	◎	◎
②生活習慣病を予防する		○	◎	◎	○
③楽しくおいしくみんなと食べる	◎	◎	◎	○	○
④地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる	○	◎	○	◎	◎
⑤瀬戸内市の食文化を継承し、さまざまな人と交流する	◎	◎	◎	◎	◎
⑥農業・漁業等の体験機会を増やす	◎	◎		○	○
⑦食べ物を選び、料理する力を付ける	○	◎	◎	○	○
⑧食事のマナーを身に付ける	◎	◎	◎		
⑨環境に配慮した食生活を実践する		◎	◎	◎	○
⑩食の安全・安心について正しい知識を持ち、選択する力を高める	○	○	○	○	○
⑪生産者・流通業者が安全性の高い食品を提供する					

乳幼児期	学童・思春期	青年・壮年期	中高年期	高齢期
*家族みんなでおいしく食べて、食べる楽しさを教えよう *地域の新鮮な食材を通じて、食への興味と味覚を育てよう	*瀬戸内市の豊かな恵みを通じて命の大切さを学ぼう *健全な心と体づくりに必要な食習慣を身に付けよう *自分で作って食べる力を身に付けよう	*食についてよく考え、おいしく楽しく食べることを通じて心のゆとりを持とう *親として、健全な食生活を子どもに伝えよう	*食の伝統・文化を伝え、世代間交流の輪を広げよう	*いつまでも食事がおいしいと感じられるよう、心身ともに健康を保ち、生活を楽しまう

## ライフステージ別の主な主体による取り組み内容（最重点目標）

### 乳幼児期

実施目標	家庭	保育園・幼稚園・行政
健康的な食生活を実践する	*朝食を毎日食べさせよう。 *朝7時までに起こそう。 *夜9時までに寝させよう。 *赤(たんぱく質源)、黄(エネルギー源)、緑(ビタミン源)の3つのグループがそろった食事を準備しよう。 *しっかりと外で遊び、お腹の空きリズムを付けよう。 *かみごたえのある食べ物を用意し、よくかんで食べる習慣を付けさせよう。	*参観日などに栄養士が朝食の重要性や、食事のバランスなどについての講話を行います。 *給食だよりなどを通じて、食に関する情報を提供します。 *乳幼児健診での栄養相談、離乳食講習会、育児相談、子育てセミナーなどを通じて、食事に関する指導や情報提供を強化します。
楽しくおいしくみんなと食べる	*家族一緒に食事をして、食べる楽しさを体験させよう。 *食事の時にはテレビを消して、家族の会話を楽しもう。	*給食だよりなどを通じて、食を通してのコミュニケーションなどについての情報を提供します。 *おやつづくりや料理教室など、親子で参加できる体験型の学習機会を充実します。
地場産の米・野菜・果物・魚介類をしっかりと食べる	*和食を中心とした薄味の料理で、食べ物本来の味を伝えよう。	*給食の地場産物使用率を増やし、家庭にも特産物の紹介をします。
農業・漁業等の体験機会を増やす	*家庭でできる野菜づくりを体験させよう。	*園の活動として、野菜の栽培や収穫体験の機会を充実します。 *生産者団体などとの連携による農業体験を促進します。
食事のマナーを身に付ける	*親があいさつやはしの持ち方などの食事のマナーの見本となり、子どもの身に付くように教えよう。	*給食や子育てサロン、幼児健診を通じて、子どもに食事のマナーや感謝する心を伝えます。