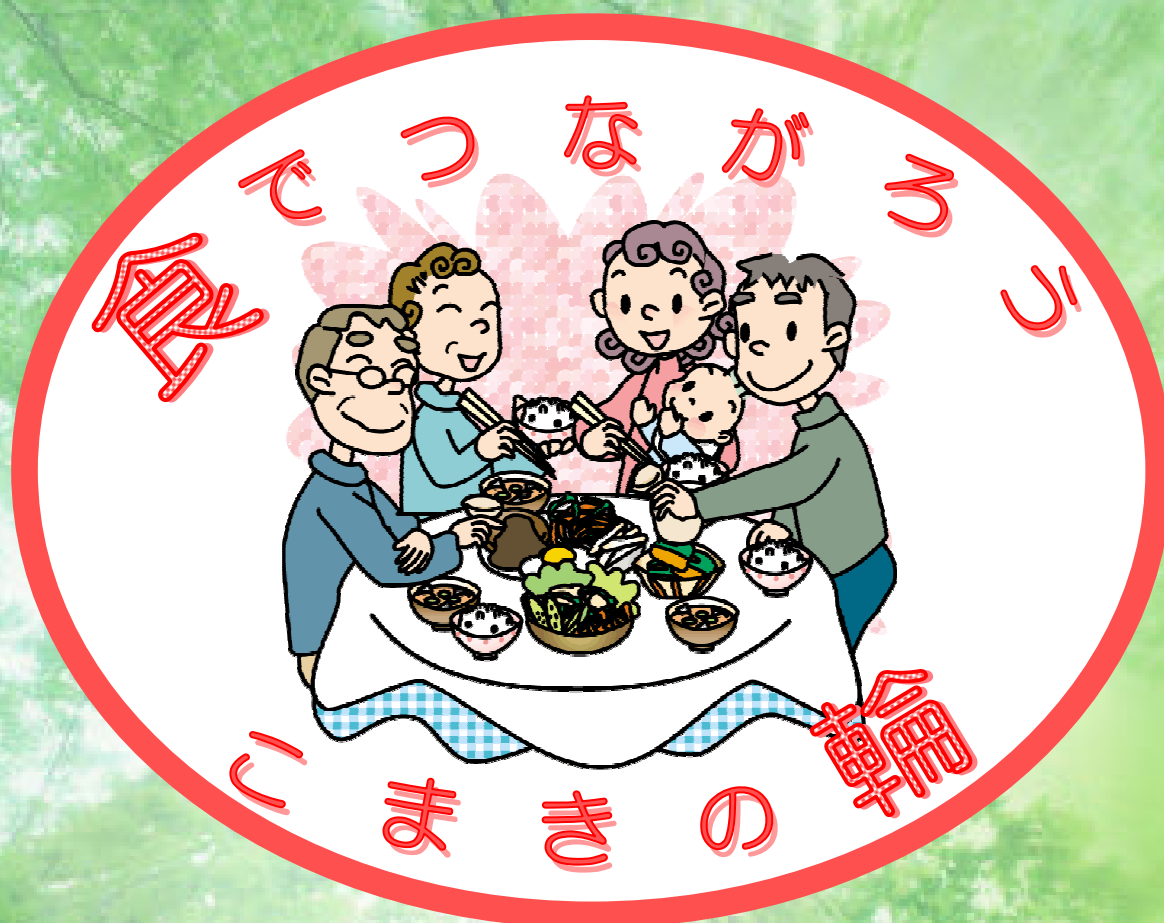


小牧市食育推進計画



「食」は子どもたちをはじめとするすべての人の健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていくための基礎となるものです。

しかし、社会経済情勢の変化に伴い、食習慣の乱れや肥満や生活習慣病の増加、食の安全性の問題、食に関する情報の氾濫など食にまつわる様々な問題が起きています。

食育とは、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あり、生きる上での基本であって、教育の三本柱である知育、徳育及び体育の基礎となるべきものとして位置づけられており、小牧市においても、食育を総合的かつ計画的に推進するための指針として、「小牧市食育推進計画」を策定しました。

小牧市食育推進計画策定の趣旨

本計画は、小牧市に合致した食育推進運動の展開をめざして策定しました。

市民一人一人が健全で豊かな食生活を送れるように、自ら食について考え、判断する能力を養う食育を推進します。

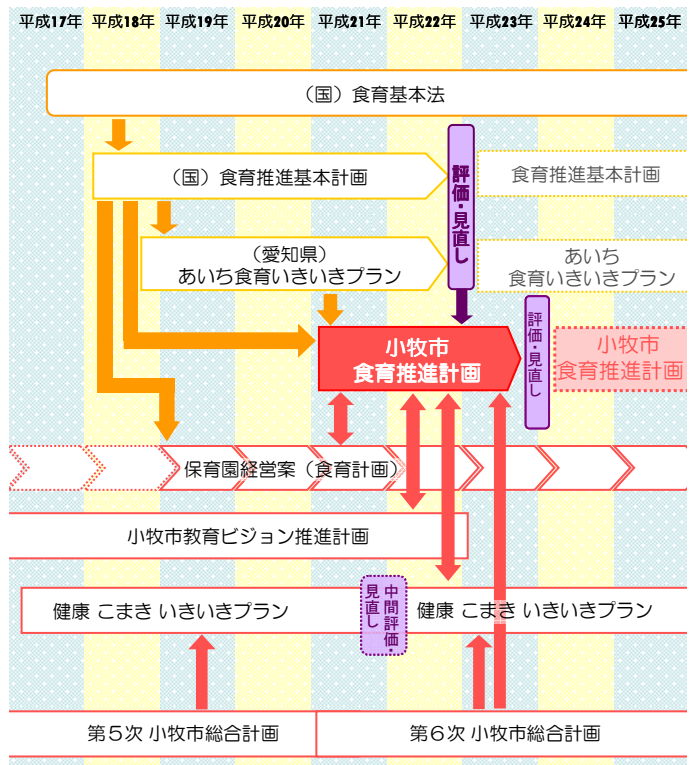
食育の推進にあたっては、市民一人一人をはじめとして、家庭、学校、幼稚園、保育園、地域、生産者、事業者、行政がそれぞれの立場で行動し、協働して進めていきます。



計画の位置づけと期間

本計画の期間は、平成 21 年度から平成 23 年度までの3年間とします。

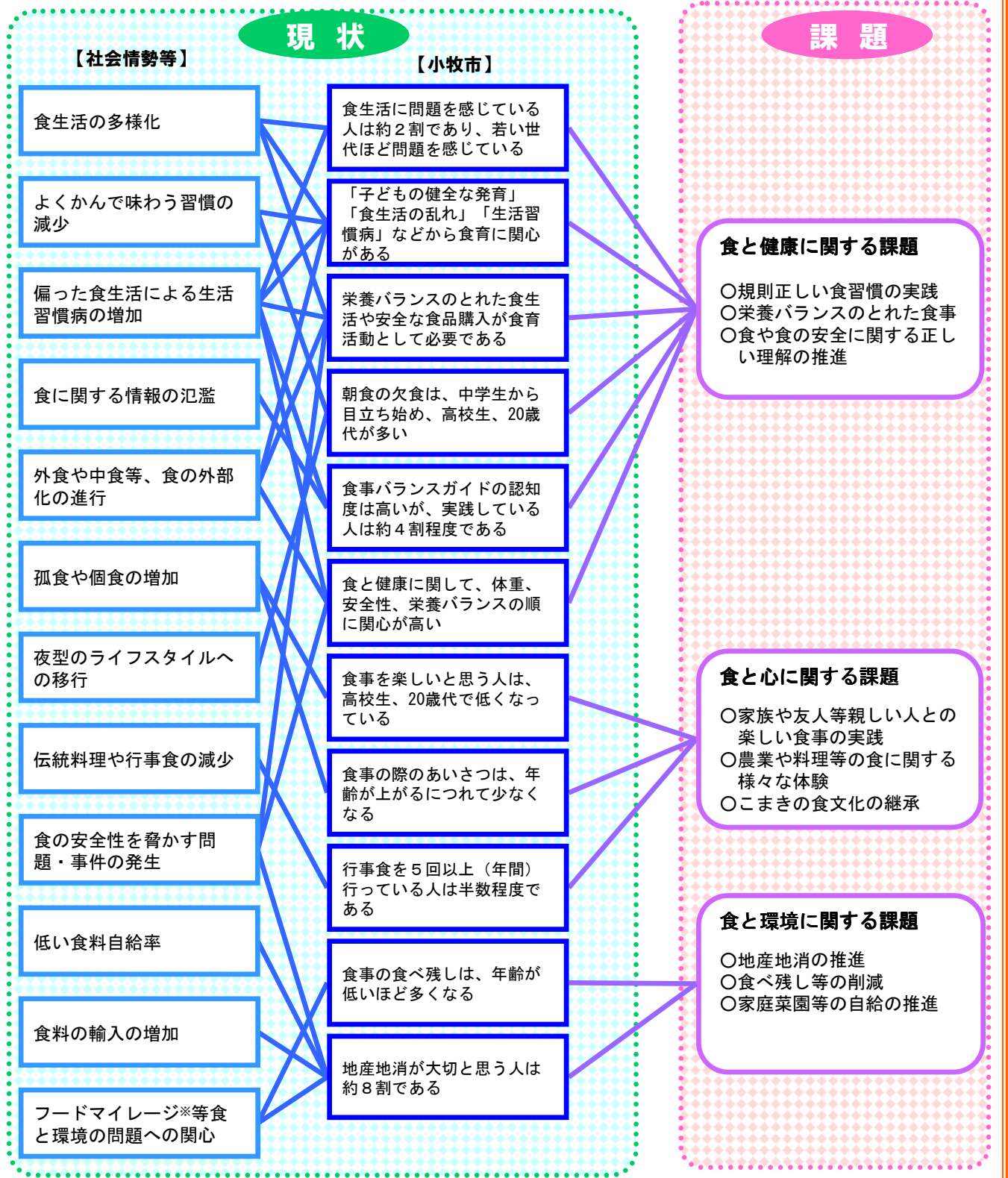
国の「食育推進基本計画」及び、県の「あいち食育いきいきプラン」の計画期間が平成 22 年度までとなっていることから、上位計画の評価・見直しを受けて、本計画の見直しをするとともに、計画の達成状況や社会情勢等の変化をふまえながら修正等を行い、継続していくものとします。



小牧市の「食」に関する現状と課題

小牧市食育推進計画を策定するにあたって、市民の食育に関する現状や考えを把握するため小牧市食生活等に関するアンケート調査を実施しました。

小牧市食生活等に関するアンケート調査の結果から、小牧市の現状と課題について整理します。



*フードマイレージとは、食べ物の輸送距離のこと。

「食でつながろう こまきの輪」をめざして

本計画では、子どもたちをはじめとするすべての市民が健全な食生活を送り、生涯を通じて心身ともに健康な状態でいられるように、市民をはじめとする様々な主体がそれぞれの取り組みを進め、ネットワークを形成し、食育を進める方向として「食でつながろう こまきの輪」を掲げます。

基本目標1 食を通じて健やかな身体をつくろう



- (1) 規則正しい食習慣を身につけよう**
 - ・規則正しい食習慣が身につくよう意識啓発を行います。
 - ・よくかんで食べる習慣が身につくよう意識啓発を行います。
- (2) 栄養のバランスの取れた食事をしよう**
 - ・食事バランスガイドを活用し、栄養バランスの取れた食事ができるよう情報提供を行います。
 - ・肥満や生活習慣病の予防につながる食生活の改善のための啓発を行います。
- (3) 食の安全性に関心を持つ**
 - ・市民自ら安全な食を選択できるような情報提供や学ぶ機会を提供します。
 - ・生産者や事業所が食の安全について適切な情報を提供するよう働きかけを行います。

市民の 取り組み



- 規則正しい食習慣を身につけよう
- 朝食を毎日食べよう
- バランスのとれた食事を作りましょう、食べましょう
- よくかんで、味わって食べましょう
- 自分の適正体重を知り、食事と運動を合わせて肥満を予防・解消しましょう
- 食に関する正しい知識を持ちましょう

食でつながろう こまきの輪

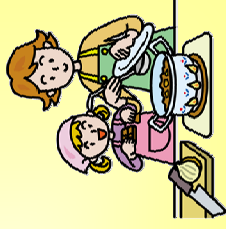
基本目標2 食を通じて豊かな心を育てよう

- (1) 楽しく食事をしよう**
 - ・家族や友人と楽しく食事をすることを通して、望ましい食習慣を身につけるよう意識啓発を行います。
 - ・家族ができるだけ一緒に食事ができるよう、就労者の働き方について事業所への働きかけを行います。
- (2) 体験を通じて感謝の心を育もう**
 - ・農業体験や調理体験を通して、食の大切さを学びます。
 - ・食に関わる教育、交流を行い、食材を作る人、食事を作る人や食品の生産や製造に携わる人に感謝する気持ちを育てます。
- (3) 郷土料理・行事食を継承しよう**
 - ・郷土料理・行事食等についての情報収集・提供を行います。
 - ・郷土料理・行事食等の食文化を継承します。

市民の 取り組み



- 家族や友人と会話をしながら食事をしましょう
- 食への感謝の心を育みましょう
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ
- 食事のマナーを身につけましょ
- 栽培や収穫などの体験をしましょ
- 自分で食事を作ってみましょ
- 食に関する興味や関心を持ちましょ
- 食文化を伝承しましょ



基本目標3 食を通じて環境にやさしい生活をしよう

- (1) 地産地消を進めよう**
 - ・地域の生産物を地域で消費できるように、普及啓発を図ります。
 - ・地産地消を進めるために、地域の産品を入手できる環境を整備します。
 - ・学校給食における地場産品の利用を促進します。
- (2) 環境に配慮した食生活をしよう**
 - ・食べ残しや食べないで捨てられる食品を減らす取り組みを推進します。
 - ・食料自給率やフードマイレージ等、食と環境の関係について学ぶ機会を提供します。
- (3) 身近な農業に触れあおう**
 - ・身近で取り組むことのできる家庭菜園を推進し、農業と食に関する理解を深めます。
 - ・農業指導等の講座を開催し、市民の家庭菜園への自主的な取り組みを支援します。

市民の 取り組み



- 地域の産物を積極的に利用しよう
- 地域でとれる旬の食材を活用して、季節感を楽しましょ
- 買いすぎ、つくりすぎには注意しましょ
- 食べ残しを減らしましょ
- 食材や水を大切にしましょ
- マイバックを利用し、過剰包装をやめましょ
- 食品容器のリサイクルに協力しましょ
- 食べ残しのリサイクルに協力しましょ



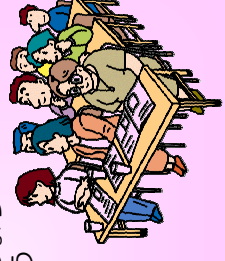
基本目標4 食育を広めよう

- (1) 食育を理解しよう**
 - ・食育についての普及・啓発を図ります。
 - ・様々な人が食育に取り組みめる仕組みを作ります。
- (2) 食育を支える人材を育てよう**
 - ・食育を推進するために人材の確保・育成を図ります。
- (3) みんなで食育を進めよう**
 - ・様々な主体が連携して食育を推進するための食育ネットワークを築きます。
 - ・食育によって、地域や世代間の交流を図ります。

市民の 取り組み



- 食育についての理解を深めましょ
- 食育に関するイベントや講習会に参加しましょ
- 食育応援団（サポーター）に参加しましょ



年代別の取り組み

乳幼児期 0～5 歳頃

- 体の発育が盛んです。
- 味覚をはじめとする感覚が発達します。
- 人格や生活習慣の基礎を確立する時期です。

取り組み

親など身近な周囲の人が、「ころ」と「からだ」の健康につながる望ましい食習慣や食への関心を高めるよう働きかけましょう。



- 体力や運動能力が向上します。
- 自分でできることの範囲が広がります。
- 人格や生活習慣の基礎を確立する時期です。

取り組み

家庭や学校、地域との連携により、「ころ」と「からだ」の健康につながる食について学びましょう。

学童期 6～12 歳頃

思春期 13～15 歳頃

- 体力や運動能力が向上します。
- 子どもから大人へ移行する時期で、精神的に不安定になる時期です。
- 自分で自分の食や健康を管理できるようになるための準備期間です。

取り組み

家庭や学校、地域との連携により、大人への体をつくるために必要な食について学びましょう。

青年期 16～24 歳頃

- 体の発達がほぼ完了し、大人へ移行する時期です。
- 意識して自己管理を行わないと生活習慣の問題や乱れを引き起こしやすい時期です。

取り組み

食への知識や経験を深め、自分で自分の食や健康を管理できるようになりましょう。

壮年期 25～44 歳頃

- 心身ともに充実する時期です。
- 家庭や職場、地域において活発に活動する時期です。
- 意識して自己管理を行わないと生活習慣の乱れ等の問題を引き起こしやすい時期です。

取り組み

食への知識や経験を深め、自分や家族も含めた食や健康の管理に取り組みましょう。



中年期 45～64 歳頃

- 次第に体の機能が低下し、健康に対する関心が高まる時期です。
- 家庭や職場、地域においての責任が高まる時期です。

取り組み

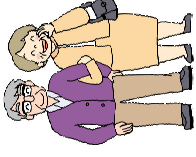
健康の状態に合わせて食事内容を見直し、生活習慣病の予防、歯の健康維持に取り組みましょう。
食への知識や経験を深め、食を楽しみましょう。

高齢期 65 歳以上

- 退職や子ども自立などで生活が大きく変化する時期です。
- 年齢や健康の状態に応じて生きがいを持ち、自分の体力に応じた生活を維持することが重要な時期です。

取り組み

健康の状態に合わせて食事内容を見直しましょう。
食を楽しみながら、食文化を次世代に伝えましょう。



基本目標	内容	乳幼児期 (0-5 歳頃)	学童期 (6-12 歳頃)	思春期 (13-15 歳頃)	青年期 (16-24 歳頃)	壮年期 (25-44 歳頃)	中年期 (45-64 歳頃)	高齢期 (65 歳以上)
2	■「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■よくかんで、味わって食べましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食への感謝の心を育いましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■家族や友人と会話を楽しみながら食事をしましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■栽培や収穫の体験をしましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■規則正しい食習慣を身につけましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■朝食を毎日食べましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食に関する興味や関心を持ちましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食事のマナーを身につけましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■自分で食事を作ってみましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■食に関する正しい知識を持ちましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食べ残しを減らしましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
4	■食育についての理解を深めましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
4	■食育に関するイベントや講習会に参加しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食材や水を大切に使用しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■マイバックを利用し、過剰包装をやめましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食品容器のリサイクルに協力しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■食べ残しのリサイクルに協力しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■バランスのとれた食事を作りましょ、食べましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
1	■自分の適正体重を知り、食事と運動を合わせて肥満を予防・解消しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■地域の産物を積極的に利用しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■地域でとれる旬の食材を活用して、季節感を楽しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
3	■買わず、つくりすぎには注意しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
4	■食育応援団(サポーター)に参加しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆
2	■食文化を伝承しましょ	◆	◆	◆	◆	◆	◆	◆

目標指標

本計画の4つの「基本目標」の達成状況を客観的に把握・評価するために目標指標を設定します。目標指標への評価は、市民、家庭、学校、幼稚園、保育園、地域、生産者、事業者及び行政の取り組みの成果を検証するためのもので、この結果は、計画や取り組み等の見直しに反映させ、活用していきます。

基本目標1 食を通して健やかな身体をつくろう

		目標
毎日朝食を食べる人の増加	市民	87.8%
	小中高生	80.9%
	幼児の保護者	93.1%
自分の食生活がよいと思う人の増加	市民	82.1%
	幼児の保護者	51.6%
食事バランスガイドを知っており、食事に活かす人の増加	市民	55.9%
	幼児の保護者	51.6%
食と健康に関して「食品の安全性」に関心のある人の増加	市民	33.8%

基本目標2 食を通して豊かな心を育てよう

		目標
食事が楽しいと回答する人の増加	市民	60.8%
	小中高生	66.6%
	幼児の保護者	80.4%
「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをする人の増加	市民	61.8%
	小中高生	69.8%
	幼児の保護者	81.8%
行事食を年5回以上実施している人の増加	市民	56.7%

基本目標3 食を通して環境にやさしい生活をしよう

		目標
地元産食材を購入している人の増加	市民	29.3%
食事の食べ残しをしなかった人の増加	市民	71.6%
	小中高生	54.8%
	幼児の保護者	20.3%
自宅で食べる野菜を栽培している人の増加	市民	39.2%

基本目標4 食育を広めよう

		目標
「食育」を知っている人の増加	市民	42.9%
	小中高生	35.0%
	幼児の保護者	80.2%
「食育」に関する活動や行動をしている人の増加	市民	33.4%

小牧市食育推進計画

小牧市 市民産業部 農政課

〒485-8650 小牧市堀の内一丁目1番地

TEL 0568-76-1131 FAX 0568-75-8283

URL <http://www.city.komaki.aichi.jp/>

E-MAIL nousei@city.komaki.lg.jp