

# 食育の方針 「食でつながろう こまきの輪」を目指して！

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、食育を進める方針として引き続き「食でつながろう こまきの輪」を掲げます。第2次計画は、「周知」と「実践」を主眼において計画を推進してきました。第3次計画ではさらなる周知を継続して実施するとともに、市民の「実践」を支えるための環境づくりを進めていくことを基本的な考え方としています。

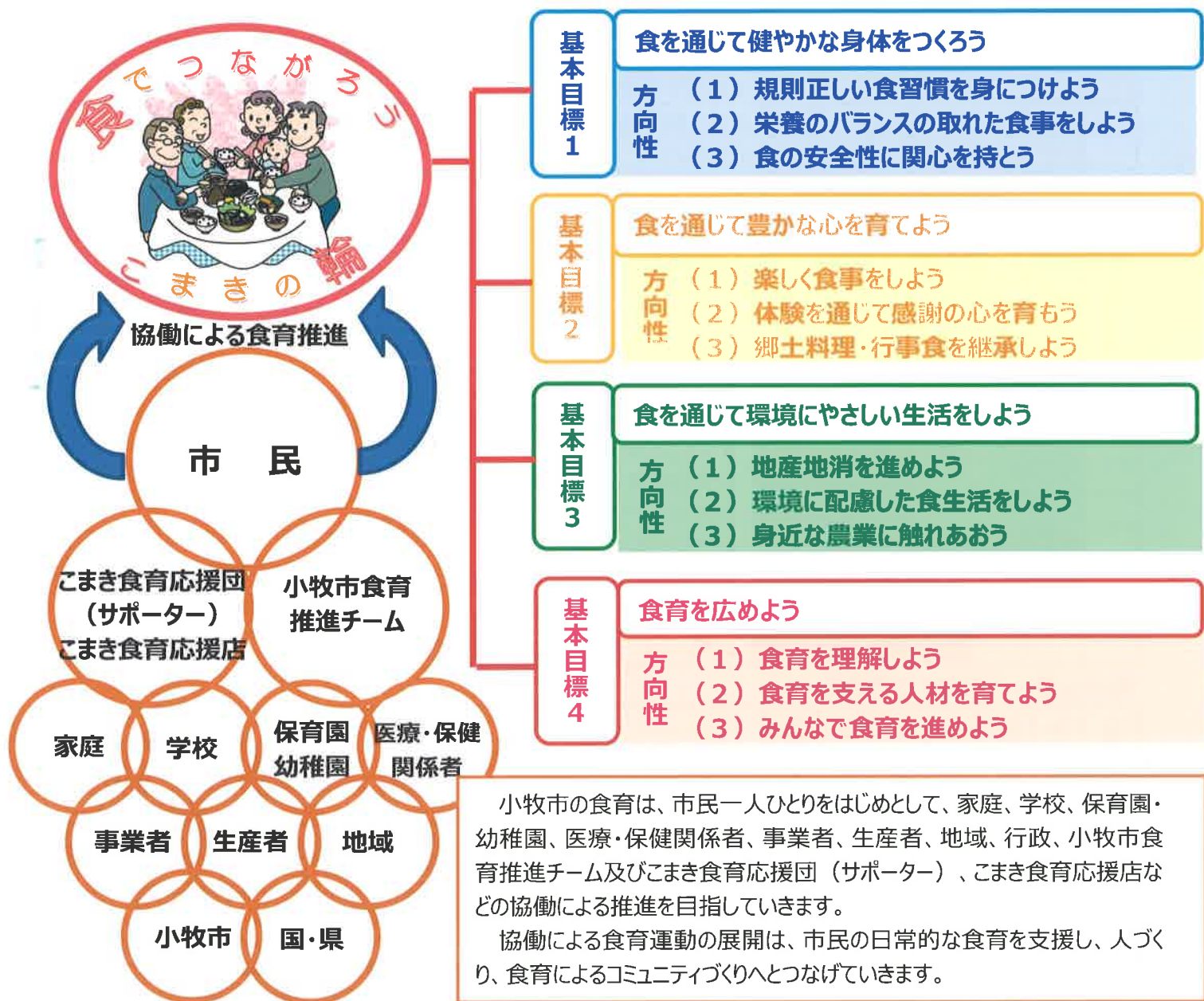
## 【第3次小牧市食育推進計画の概要】

＜計画期間＞ 平成29年度（2017年度）から平成33年度（2021年度）までの5年間

＜計画要旨＞

- 行政の施策や事業を中心とする計画から「保育園・幼稚園」、「学校」、「職場」、「地域」の果たすべき役割を明確にし、様々な主体の取り組みを位置づける計画です
- 市民が主体的に取り組む内容については、ライフステージ別（年代別）に明記しています
- 第3次計画では「野菜摂取量を増やす取組の推進」「食物アレルギーへの理解の向上」などの取組と、「食品ロス削減の普及啓発」等の事業を新たに追加し、更なる食育の推進を実施していきます


## 【小牧市食育推進計画の体系と推進体制】




## 【市民の主体的な食育への取り組み】

食育は市民一人一人が生涯を通じて取り組んでいくことが重要です。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）といった年代別の取り組みをまとめました。


### 基本目標1 食を通じて健やかな身体をつくろう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ よく噛んで、味わって食べましょう</li> <li>■ 規則正しい食習慣を身につけましょう</li> <li>■ 「早寝 早起き 朝ごはん運動」を実践しましょう</li> <li>■ 食に関する正しい知識を持ちましょう</li> <li>■ バランスのとれた食事を作りましょう、食べましょう</li> <li>■ 自分の適正体重を知り、食事と運動を合わせて肥満や痩せを予防・解消しましょう</li> </ul>


### 基本目標2 食を通じて豊かな心を育てよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう</li> <li>■ 食への感謝の心を育みましょう</li> <li>■ 家族や友人と会話を楽しみながら食事をしましょう</li> <li>■ 栽培や収穫の体験をしましょう</li> <li>■ 食に関する興味や関心を持ちましょう</li> <li>■ 食事のマナーを身につけましょう</li> <li>■ 自分で食事を作ってみましょう</li> <li>■ 食文化を伝承しましょう</li> </ul>

### 基本目標3 食を通じて環境にやさしい生活をしよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食べ残しを減らしましょう</li> <li>■ 食材や水を大切に使いましょう</li> <li>■ マイバックを利用し、過剰包装をやめましょう</li> <li>■ 食品容器のリサイクルに協力しましょう</li> <li>■ 食べないで捨てられる食品を減らしましょう</li> <li>■ 自宅で食べる野菜を栽培しましょう</li> <li>■ 地域の産物を積極的に利用しましょう</li> <li>■ 地域でとれる旬の食材を活用して、季節感を楽しみましょう</li> <li>■ 買いすぎ、作りすぎには注意しましょう</li> </ul>

### 基本目標4 食育を広めよう

乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期	内 容
							 <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 食育についての理解を深めましょう</li> <li>■ 食育に関するイベントや講習会に参加しましょう</li> <li>■ 食育応援団（サポーター）に参加しましょう</li> <li>■ こまき食育応援店を推進しましょう</li> </ul>