

さあみなさん！ 食育に取り組んでいきましょう。

ライフステージに応じた取り組みの方向性

乳幼児期

食習慣の基礎づくり期

食の体験をひろげ
食の楽しさを知る

学童期

望ましい食習慣の定着期

- ひとりで簡単な料理を作ることができる
- 肥満やむし歯に注意した生活習慣を身につける

思春期

自立に向けた食生活の基礎づくり期

- 食事に興味を持ち、調理することができる
- 生活習慣の変化に留意した健康な食生活のために必要な知識を習得する

青年期

健全な食生活の実現期

自分に合った
食事がわかり
実践する

壮年期

食生活の維持と健康管理

自分の健康を
自ら管理できる

高齢期

食を通じた豊かな食生活の実現期

食を楽しみ
豊かに暮らす

各分野・関係機関の取り組み

家庭での取り組み

家庭での食生活は、望ましい食習慣を身につけ、心身ともに元気で過ごすために重要です。

- 1日3回の食事で規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- 家族一緒に食卓を囲み、楽しく、おいしく食事をしましょう。
- 食事づくり等の手伝いを通して調理の基礎を身につけるとともに、家庭の食を親から子へ伝えましょう。
- 地域の旬の食材を活用しましょう。
- 食に関する研修会やさまざまな取り組みに参加しましょう。 など

保育所・幼稚園での取り組み

保育所・幼稚園での生活は、家庭での取り組みを補い、数多くの体験を通して食習慣の基礎を形成すると共に、集団生活における協調性を育む上でも重要です。

- 保育計画や教育計画の中に食育に関する計画を位置づけましょう。
- 子どもたちが楽しく食事ができる環境をつくりましょう。
- 保育所給食等を通して、健康なからだ作りとよい食習慣の育成に努めましょう。
- 栽培や収穫の体験を通して、楽しく食を学ぶ機会を提供しましょう。
- 子どもの歯と口腔の健康づくりの大切さを子どもに伝えるとともに、保護者への周知を図りむし歯予防の契機を行いましょう。 など

学校での取り組み

望ましい食習慣を形成し、実践できる知識と能力を育成する食育に取り組むことが重要です。

- 「食に関する指導の全体計画」に基づき、学校全体で食育を推進しましょう。
- 給食だより、食育だより等を通じ、食育に関する情報を家庭へ発信しましょう。
- 学校給食を活用したさまざまな食育を展開しましょう。
- 学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材や食文化に触れる機会をつくり、食への関心を高めましょう。
- 学校内外での栽培や収穫の体験を通して、地域の人との交流や働くことの尊さ、収穫の喜びを知り、感謝の心を学ぶ機会を提供しましょう。
- 家庭や地域と連携して食育に取り組み、自立に向けた食行動の育成に努めましょう。 など

地域での取り組み(生産者・事業所・ボランティア等)

関係機関やボランティアなどが連携協力し、地域の特色を生かした食育活動を行うことが大切です。

- 保育所や幼稚園、学校での食育の取り組みに参加、協力しましょう。
- 保育所・学校給食等で地域の食材が活用できるように協力しましょう。
- 農業体験、食品の生産等の体験の場や機会を提供しましょう。
- 行事食や郷土料理などを作る機会を提供しましょう。
- 食に関する正しい情報を提供するための教室を開催しましょう。
- バランスのとれた食事の実践のために調理技術を高めるための教室を開催しましょう。

行政の取り組み

関係者が連携できる食育ネットワークを活用し、さらなる情報の共有化を図り、食育推進事業を展開します。

- 保健事業並びに生涯学習事業を通じ、食育推進に関する知識や情報の提供を行い、町民の食を通じた健康づくりを推進します。
- 産業振興事業を通じ、農業体験学習の機会が増えるよう働きかけます。
- 行政内部はもとより、関係機関、団体等関係者と連携できるよう、食育ネットワークを充実させます。
- 関係機関・団体等で実施している施策の普及啓発に努め、町民の食育に対する関心を高めます。 など

食育推進にあたっての指標

| | | 現状値 (平成27年度) | 目標値 (平成35年度) | |
|---------------------------|---------------------------------|-----------------|-----------------|-------|
| お おいしく食べよう朝ごはん | | | | |
| ●朝食を毎日食べる人が増える | 5歳児 | 95.1% | 98.6% | |
| | 小学5年生 | 90.6% | 93.5% | |
| | 中学2年生 | 86.6% | 92.6% | |
| | 成人 | 88.1% | 94.6% | |
| | 5歳児 | 74.4% | 86.9% | |
| | 小学5年生 | 59.6% | 60.2% | |
| ●朝食を大人と一緒に食べる子どもが増える | 小学5年生 | 38.1% | 43.1% | |
| | 中学2年生 | | | |
| お 奥歯でよく噛み味わいながら | | | | |
| ●むし歯のない子どもが増える | 3歳児 | 76.6% | 80.0% | |
| | 5歳児 | 52.9% | 55.9% | |
| | 小学5年生 | 67.9% | 70.0% | |
| | 中学2年生 | 48.5% | 51.5% | |
| | 5歳児 | (男) | 5.8% | 0% |
| | | (女) | 9.1% | 0% |
| ●肥満傾向の子どもが減る | 小学5年生 | (男) | 17.5% | 減少 |
| | | (女) | 16.0% | |
| | 中学2年生 | (男) | 10.7% | |
| | | (女) | 13.2% | |
| ●肥満者が減る | 20～69歳(男) | 36.8% | 28.0% | |
| | 20～39歳(女) | 19.3% | 14.0% | |
| | 40～69歳(女) | 24.6% | 19.0% | |
| が 家族で野菜のおかずをひと皿増やし | | | | |
| ●1日の野菜摂取目安量を知っている人が増える | 成人 | 18.0% | 30.0% | |
| | 成人 | 34.8% | 40.0% | |
| わ わが家(町)の食を伝えよう | | | | |
| ●農業体験学習に取り組む学校が増える | | 4校 | 5校 | |
| | ●学校給食における地場産品(果物・野菜等)の利用品目数が増える | 小中学校 | 31.9% | 33.0% |
| | ●地場産品を利用する人が増える | 成人 | 91.3% | 97.3% |
| | ●行事食を食べる人の割合を維持する | 成人 | 55.3% | 55.3% |
| | ●食のボランティアと連携する学校数を維持する | 小中学校 | 3校 | 3校 |
| ら らくらく(楽楽)みんなで食育推進 | | | | |
| ●食育という言葉を知っている人が増える | 成人 | 66.6% | 80.0% | |
| | 年3回 | | 年2回 | |

「大河原町食育推進計画」に関するお問い合わせは

〒989-1295 宮城県柴田郡大河原町字新南19
大河原町健康福祉課 電話 53-2115 FAX 53-3818

第2期

大河原町

食育 推進計画

平成28年度～平成35年度

ダイジェスト版

町民一人ひとりが生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送るため、自らの食事を考え、食事の大切さを学び実践することができるよう、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域などが連携して食育に取り組み、心と体が元気になる町づくりを目指します。

お おいしく食べよう朝ごはん

お 奥歯でよく噛み味わいながら

が 家族で野菜のおかずをひと皿増やし

わ わが家(町)の食を伝えよう

ら らくらく(楽楽)みんなで食育推進

食育スローガン
「おおがわら」
食しょくで育はぐくむ
こころとからだ

平成28年3月 宮城県大河原町

食育とは…

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、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を言います。
～食育基本法より～

「第2期大河原町食育推進計画」とは…

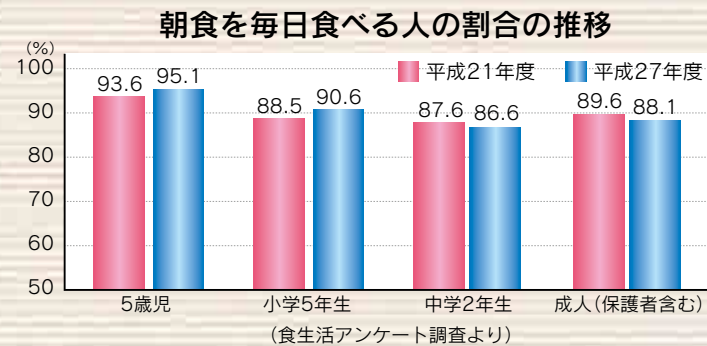
- 1 平成23年に策定した第1期計画に基づき取り組んできた食育推進活動を評価し、更なる課題を明らかにしたうえで、より一層、食育を総合的かつ計画的に推進していくために策定しました。
- 2 町民一人ひとりが主体となり、家庭、教育関係者、生産者等食に関わる関係団体ならびにボランティア団体等それぞれが連携を図りながら食育活動に取り組むための基本事項を示しています。
- 3 食育基本法の理念を踏まえ、同法第18条に基づく市町村食育推進計画です。
- 4 「宮城県食育推進プラン」や「みんなの健康づくり計画(第2次大河原町健康増進計画)」など他の行政計画と連携する個別計画です。
- 5 本計画の期間は平成28年度から平成35年度までの8年間としています。

「大河原町の『食』の現状と課題」とは…

1 朝食摂取

△朝食を毎日食べない中学生や大人が増えました

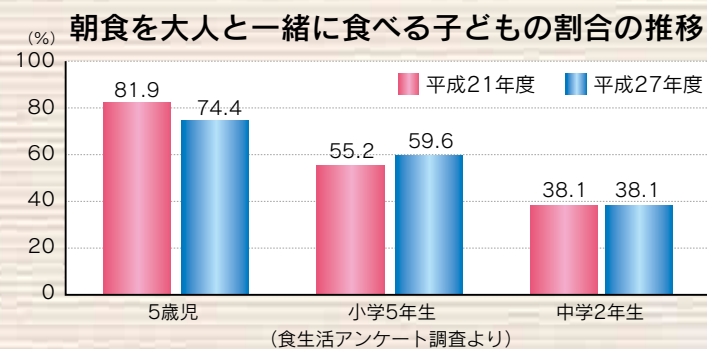
子どもの朝食の摂取率は、5歳児が95.1%、小学5年生が90.6%、中学2年生が86.6%と学年が進むにつれて低くなっています。大人の朝食の摂取率は88.1%で、中学2年生とともに、平成21年度調査より減少しました。



2 子どもの朝食の食事環境

△子どもと一緒に朝食を食べる大人が減っています

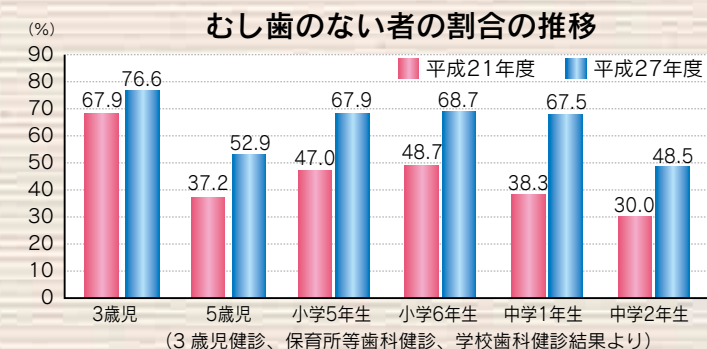
朝食を「ひとりで食べる」子どもは中学2年生で41.1%ととも多い状況です。「朝食を大人と一緒に食べる子ども」の割合は5歳児で74.4%と、平成21年度調査より低くなってしまいました。小学5年生は増加したもののまだ59.6%、中学2年生においては38.1%と学年が進むにつれて大きく減少しています。



3 子どものむし歯

❁むし歯のない子どもが増えました

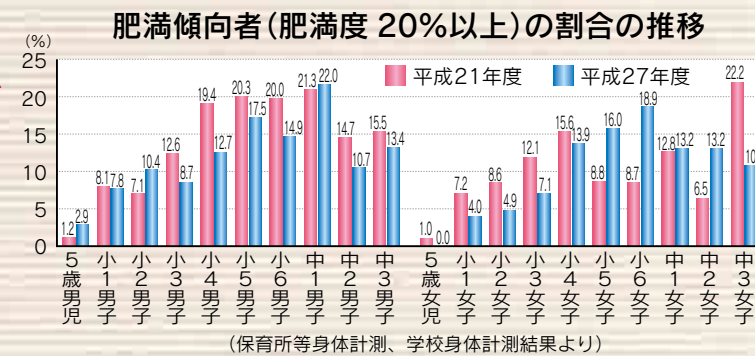
「むし歯のない子ども」は、平成21年度の調査よりすべての年齢で増加し、改善してまいりました。設定した目標値を上回りました。乳幼児健診や保育所等施設や学校保健等において普及啓発され浸透してきた結果と考えられます。



4 子どもの体格

△小学生、中学生ともに肥満傾向の子どもがとて多く、10人に1~2人もいます

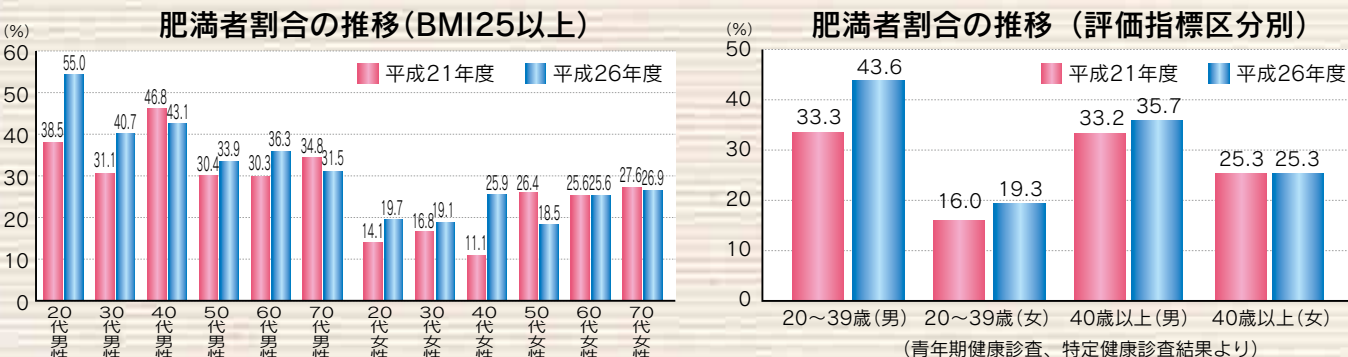
肥満度20%を超える肥満傾向にある子どもは、小学生、中学生ともに学年、男女によって差はあるものの10%を超えています。まだまだ多い状況です。特に中学1年男子は20%を超え最も高く、5人に1人が肥満傾向にあります。中学生からの生活リズムの変化なども影響していると思われます。



5 大人の体格

×大人の肥満者が増えました

BMI25を超える肥満者(大人)は20代から40代男性のおよそ2人に1人という状況です。女性より男性に、そして若い年代に多くみられます。平成21年度調査結果より肥満者の割合が増えました。生活習慣病予防のために、子どもの肥満、青年期の若い年代の肥満予防、改善のための取り組みが重要です。



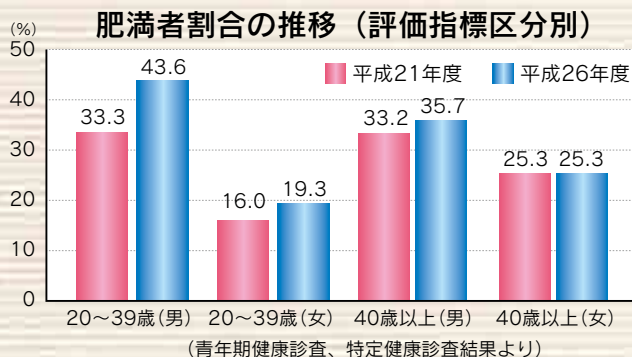
6 野菜の摂取量

○1日に野菜のおかずを5皿以上食べる人が若干増えました

△多くの人は1日に1~2皿しか食べていません

野菜を多く使った料理の摂取状況は、摂取目標としている「1日5皿以上」食べている人は5.1%と平成21年度調査より増加しましたが本当に少ない状況です。6割の人は「1日に1~2皿」しか食べていませんでした。

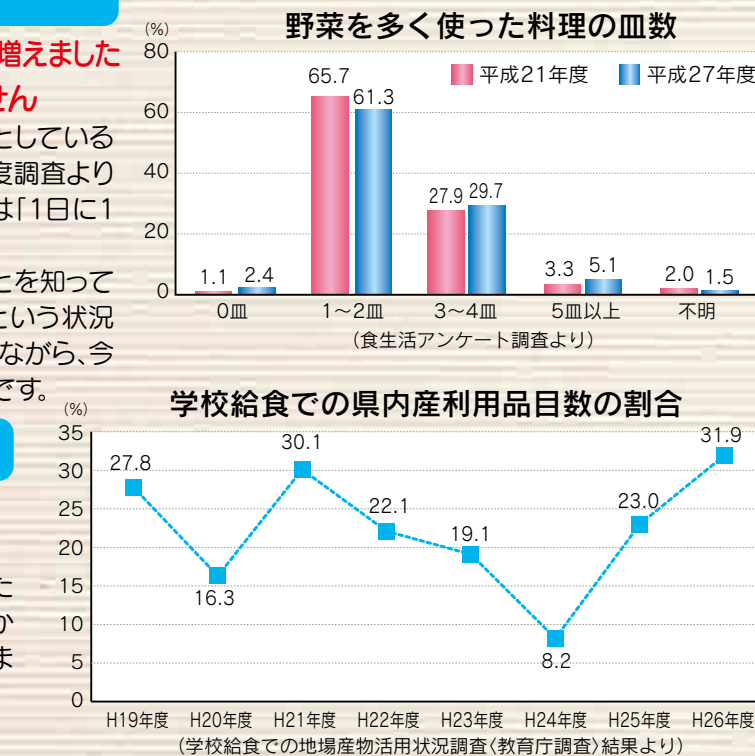
1日の野菜摂取目安量が「350g以上」であることを知っている人が増えてはきていますが、まだ5人に1人という状況です。野菜の必要性に加え、野菜のおいしさも伝えながら、今よりひと皿増やすことを目指した取り組みが必要です。



7 地場産品の活用状況(学校給食)

○学校給食での地場産物の利用品目数が増えました

野菜や果物等の地場産物は天候に左右されるためその年度により大きく変動します。平成23年度から放射能の影響を考慮する必要があり大きく減少しましたが、平成26年度には31.9%まで増加しました。



8 食のボランティアとの連携状況

❁食のボランティアと連携する学校が増えました

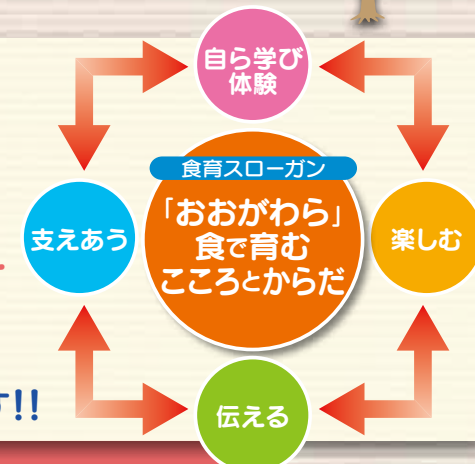
町内の3つの小学校すべてで、食育に活躍しているボランティアと連携した活動が展開されています。地区の住民の方々やJA女性部、ヘルスメイトの方々との活動が定着してきました。これからは活動の継続とともに、中学校への拡大が検討課題です。



大河原町の食育のめざすものは…

まちづくりの基本理念「認めあい・支えあい・活かしあう」というまちづくりの基本理念に基づき、町民や地域が主体となり、生涯にわたって健康で豊かな人間性を育てるために

- 1 食について自ら学び、体験し、食を選択する力を習得し
- 2 楽しみながら心豊かな食生活を営む力を育みます
- 3 生活に根ざす知恵や技を地道に伝え
- 4 みんなで支えあい



心と体が元気になるまちづくりをめざします!!

そこで…大河原町の食育の取り組みは…

「おがわら」にちなんだ5つの基本目標を掲げ推進していきます!!

お おいしく食べよう朝ごはん

私たちの健康増進のためには、規則正しい生活リズムを身につけ実践することが不可欠です。はやね・はやおきなど、本来人間が持っているからだのリズムに合わせた生活習慣の大切さを学び楽しく実践するために、一日の活動源となる「朝ごはん」を家族で食卓を囲みながら、おいしく食べることに努めましょう。

お 奥歯でよく噛み味わいながら

よく噛むことにより飲み込む機能がたえられ、話すための舌や口唇、顎などの動きが維持されます。また、消化吸収が進み唾液の分泌が盛んになり、むし歯等の口の病気の予防にもつながります。さらに、満腹感が増し食べ過ぎを防ぐことができます。食べ物をていねいに味わって食べるために、今よりも5回多く奥歯で噛んで、生涯にわたり自分の歯を守りましょう。

が 家族で野菜のおかずをひと皿増やし

毎回の食事の中に野菜のおかずをそろえることは、栄養バランスのとれたよい食事の実現につながります。野菜を多く使った料理を1日5皿とることが目標ですが、まずは今よりひと皿増やすことを目指し、家族みんなで楽しく野菜をとることに努めましょう。また、栽培や収穫の体験を通し、食べ物への感謝の心を学び、残さず食べる習慣を身につけましょう。

わ わが家(町)の食を伝えよう

地元でとれた旬の食材を食べる地産地消。主食・主菜・副菜をそろえて食べる「和食わしょく→(わが食)」の良さを見直し、家族みんなで「旬の味覚を味わう」「地域の食材にふれる」「行事食を楽しむ」と共に、地域ぐるみで「食文化を継承する」ことに努めましょう。

ら らくらく(楽楽)みんなで食育推進

町民一人ひとりが、食育への理解を深め、自ら食育活動が実践できるように、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域、行政、その他食に関係する団体等が連携・協力し、それぞれの取り組みを相互に補完しあうとともに、市民活動として楽しく取り組めるように推進します。

町民、食に関わる人・団体・行政などがそれぞれ自分にできることを考え、行動します。

私たち一人ひとりが主役です。