

第4章 食育推進の方針

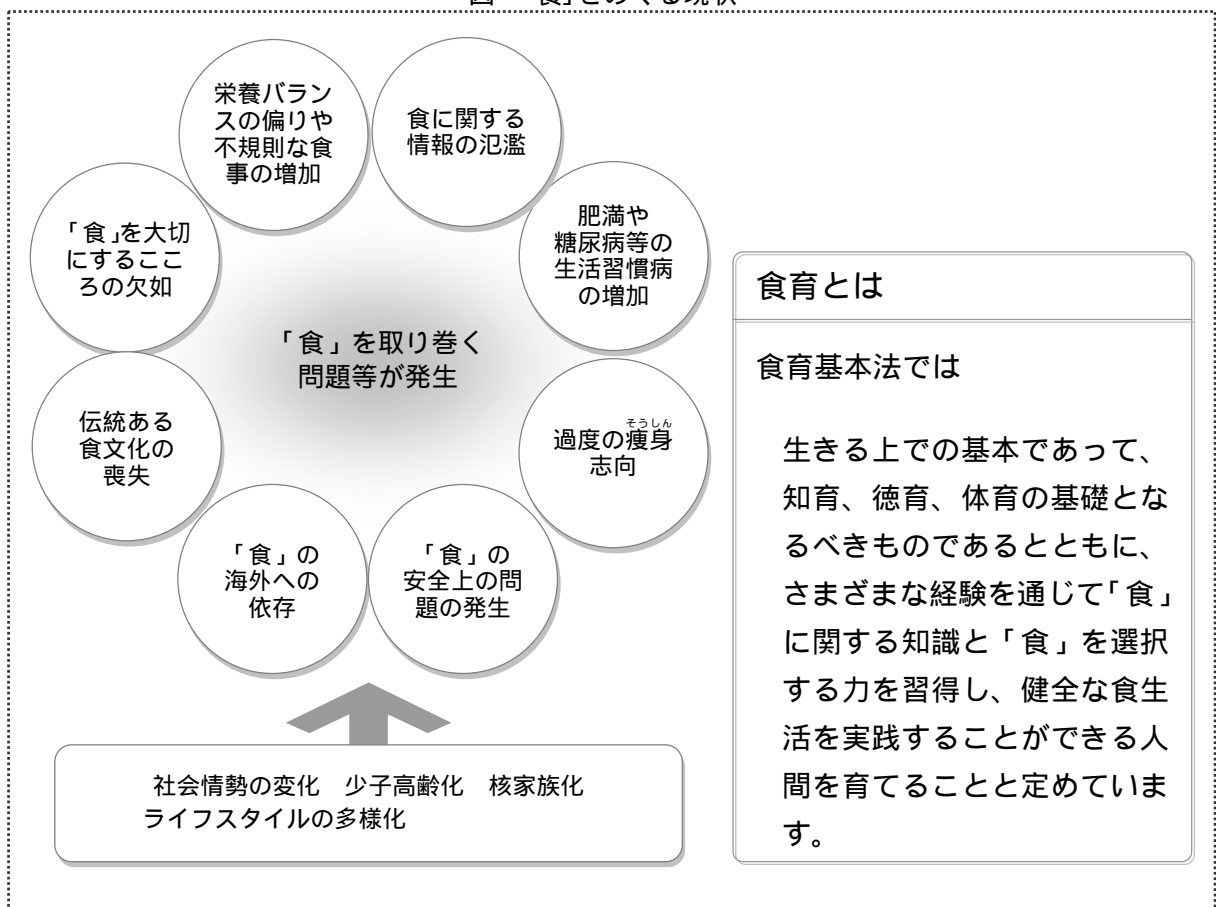
1 背景と趣旨

「食」は、命の源であり人が生きていくためには欠かせないものです。しかし、近年、少子高齢化や核家族化、ライフスタイルや価値観の多様化など私たちをとりまく生活環境が大きく変化しています。このような中、栄養バランスの偏りや不規則な食生活による健康問題、「食」の安全性や海外依存の問題、伝統ある食文化の喪失など、食生活や「食」の環境の変化が、私たちの健康や文化に影響をおよぼしています。

このような中、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう平成17年6月に「食育基本法」が制定され、「食育推進基本計画」が策定されました。

「食」は、健康と密接な関わりをもち、本市においても、市民が食に対する意識を高め、健康でこころ豊かな人間性を育むため、本章では、京田辺市健康増進計画と一体的に「食」に関する食育推進計画を策定し、総合的に施策を推進します。

図 「食」をめぐる現状



2

基本目標

基本目標1

健全な食生活による
健康の増進

心身の健康を増進するためには、正しい食習慣の実践と、自分の歯で食べる楽しみがもてることが重要です。このため、ライフステージにあわせ一人ひとりがより食の大切さを自覚し、健全な食生活に必要な知識と食を選択する力を習得し、実践できるよう支援します。

基本目標2

食の体験と食文化の
継承

さまざまな食農体験等を通じて、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることなど、食への感謝の気持ちを育むことが重要です。

生産者をはじめ、流通や加工・調理など多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを実感し、感謝の気持ちが深まる取り組みを進めます。

また、家庭や地域を中心に、食を通じて人との交流(食卓を囲んでの親子関係づくりなど)を進めることで、食の楽しさを実感するとともに、子どもの頃からの食事マナーの習得や、伝統ある優れた食文化の継承など、豊かなこころの醸成^{じょうせい}を図ります。

基本目標3

食の安全・安心と環境にやさしい取り組み

食品の安全性の確保は、健全な食生活の基盤となるものです。生産者の顔が見える地元で採れた旬の農産物に関心を向け、地域の中で生産者と消費者とのつながりを強化し、地域の農産物販売など安全・安心の「地産地消」の取り組みをすすめるとともに、また環境負荷の軽減を目指し、環境にやさしい取り組みを推進します。

基本目標4

食育のさらなる推進

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の意義や必要性などを理解することが重要となります。このため、市民が食に関する情報を得やすい環境づくりや、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域などが食育を通じて交流できる受け皿となる体制をつくるとともに、その推進団体の育成・支援を行います。

3 食育推進の展開

基本目標 1 健全な食生活による健康の増進

本目標については、第3章におけるそれぞれのライフステージの「栄養・食生活」「休養・こころの健康」「歯の健康」の取り組みと重複します。

また、ライフステージによって優先される取り組み内容が異なるため、第3章の取り組み内容をライフステージごとに整理し、以下、再掲しています。

妊娠出産期、乳幼児期

個人の取り組み

- ・家族と一緒に楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・3度の食事をとおして生活のリズムを身につけましょう。
- ・睡眠や生活リズムの重要を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・食事やおやつのとり方を考えましょう。

家庭・地域の取り組み

- ・家庭で地産地消に取り組み、バランスのよい食事をつくりましょう。
- ・食について学ぶ機会を提供しましょう。
- ・子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めましょう。

行政の取り組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供する。
- ・健診や各種事業、教室などの機会に情報提供、相談、声かけを行う。

学童期～思春期

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。
- ・自己のからだのイメージ（適正体重など）をしっかりとちましましょう。
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけましょう。
- ・十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送りましょう。
- ・好き嫌いなく、しっかり噛んで食べましょう。

家庭・地域の取組み

- ・子どもの成長に応じた食事をつくりましょう。
- ・家庭・地域での会話をもちましましょう。
- ・歯科検診の結果を家族で話題にしましょう。

行政の取組み

- ・栄養バランスのとれた簡単なレシピや伝統料理のレシピを推奨する。
- ・給食や授業を通して学校において食育を推進する。
- ・正しい歯みがきの方法を指導する。

青年期～壮年期

個人の取組み

- ・食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知りましょう。
- ・毎日、朝食を食べましょう。
- ・糖分・脂肪分を控え、うす味を取り入れましょう。

家庭・地域の取組み

- ・1日1回家族で一緒に食事をしましょう。
- ・社員食堂で栄養成分表示をしましょう。

行政の取組み

- ・生活習慣病を予防する健康教育を推進する。
- ・飲食店での栄養の表示を促進する。

高齢期

個人の取組み

- ・家族や友だちと楽しみながら、おいしく食事をしましょう。

家庭・地域の取組み

- ・家族や友だちと一緒に食事をする機会を提供しましょう。

行政の取組み

- ・外食・中食の上手な利用方法の情報を提供する。
- ・独居や高齢者世帯の食生活を支援する。

基本目標2 食の体験と食文化の継承

【現状と課題】

小中学生のうち、食育に関心のある人は、約5割となっており、さらに関心を高め、継続していくために、さまざまな体験活動を通じて、食に関する感謝の気持ちや理解が自然に深まっていくよう配慮した取り組みが必要であるとともに、食を通じたコミュニケーションの大切さを周知・啓発することが必要です。

また、昔ながらの行事食や伝統的な料理などは、歴史を経て培われてきた貴重な財産であり、家庭の食事を通じて子どもたちから直接触れることにより、地域への理解や愛着を深め、次世代に継承することが大切です。

個人の取り組み

- ・飼育、農作物の栽培・収穫など、五感をとおした食農体験をもちましよう。
- ・生産者や自然の恵み、料理をつくってくれた人たちに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましよう。
- ・みんなで協力しながら食事の準備や調理、後片付けをするなど、料理をする機会を増やしましよう。
- ・行事食や伝統料理、郷土料理をつくり、未来へ継承しましよう。

家庭・地域の取り組み

- ・消費者と生産者が交流できる機会に積極的に参加しましよう。
- ・行事食について学ぶ機会をつくりましよう。
- ・食事に関するいろいろなマナーを伝えましよう。
- ・家庭やボランティア団体などをとおして食文化を継承しましよう。

行政の取り組み

- ・保育所、学校等における収穫体験、農業体験を充実させる。
- ・親や子を対象とした講座・料理教室等を開催する。
- ・ライフステージにあわせた食育にかかわる情報を発信する。
- ・食文化の継承のための活動支援を行う。

基本目標3 食の安全・安心と環境にやさしい取組み

【現状と課題】

成人では「食品の安全に関する基礎的な知識をもっている人」は、国と比較して、ほぼ同程度で半数を超えています。また、地産地消の認知度は7割を超えています。

より多くの人々が地産地消について理解を深め、地域でとれた食材を見つめ直すきっかけとなるよう、さまざまな機会において地場産物や旬の農産物等に関する情報提供を行い、食の安全・安心の観点からも、生産者の顔が見える地場産物を推奨していくことが必要です。

また、食品の食べ残しや廃棄を少なくするなど、日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践することが必要です。

個人の取組み

- ・新鮮で生産者の見える地場産物を食べましょう。
- ・食品表示や食品の見分け方、衛生管理の知識を学びましょう。
- ・計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。
- ・無駄なく調理したり、残さず食べ、ごみを減らす工夫をしましょう。

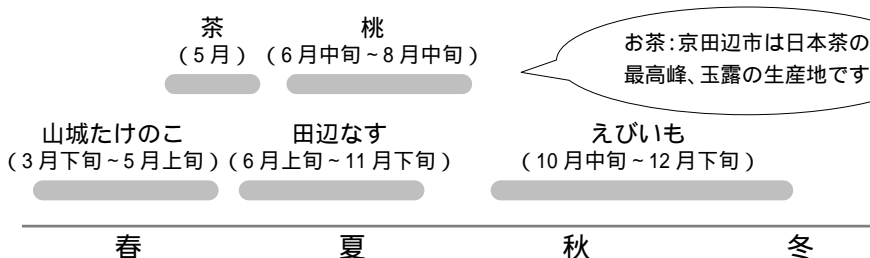
家庭・地域の取組み

- ・消費者と生産者が交流できる機会をつくりましょう。
- ・地元農産物を買えるお店の情報を得るようにしましょう。
- ・関係団体などは、積極的に食の安全に関する知識を普及しましょう。

行政の取組み

- ・食の安全・安心に関する情報の発信や取り組みを推進する。
- ・地場産物のPRや販売の支援を行う。
- ・給食において地場産食材を活用する。

Topics 京田辺市の特産品



基本目標4 食育のさらなる推進

【現状と課題】

一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけられるよう、積極的な情報提供が必要となります。また、食育を確実に地域に根づかせていくため、行政や、教育機関、保健・医療機関、食の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO（非営利団体）、ボランティアなど食を取り巻く関係者が連携していくことが必要です。

より多くの市民が食育に関心をもち、食についての正しい理解が深められるよう、市民に身近で積極的な取り組みが必要です。

個人の取り組み

- ・食に関心を持ち、正しい情報を、積極的に収集しましょう。
- ・食育に関わるさまざまな関係者と連携・協力し、家庭や地域で食育に取り組みましょう。
- ・知識や経験を生かし、地域に食育を広めましょう。

家庭・地域の取り組み

- ・食品販売店等では、食育についての啓発をしましょう。
- ・食育を推進するために、関係者の情報交換や連携を図りましょう。

行政の取り組み

- ・食に関する正しい情報を提供する。
- ・食育に関する各種団体との連携活動を支援する。
- ・「食育の日」を啓発する。

Topics 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」



「食育月間」と「食育の日」は、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間として、「食育推進基本計画」により定められました。

食育の日である毎月19日には...

例)

今日はみんなでご飯をつくろう！！
京たなべの郷土食を調べてみよう！！
今日はみんなで食べよう！！

<我が家の取り組み目標を書こう>

毎月19日には

をしよう