

第3章 智頭町のこれからの食育

1 目指す姿と基本方針

ちいきで育む豊かな食 づっと健康 笑顔のまち

町民一人ひとりが、生涯を通じて健康づくりに取り組むことのできる健康意識の高いまちを目指します。本町では、食育推進にあたっての基本方針を次のとおり定め、推進します。

ちづ町のみどりあふれる豊かな自然を活かした食育

町の総面積の約93%が山林であり、みどり豊かな自然に囲まれた本町は、水と空気がきれいで、その土地で採れる米・野菜は全国的にも高く評価されています。

私たちの食生活は、地域の気候・風土、伝統を背景に育まれてきた文化でもあり、伝統料理や郷土料理を途切れることなく、次世代に伝えていくことが必要です。

さらに、食に関する正しい知識を習得し、実践することで、「知識」を「知恵」や「技術」として的確に活用する力を身につけることができます。

地域でつなげ、広げる食育～健康・笑顔の環（わ）～

私たちは1日3回、毎日食事をして生活しています。「食べること」は「生きること」につながり、その食事は生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。家族や友人と一緒に囲む食卓は、人と人をつなぐ大事なコミュニケーションの場であり、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育むことができます。

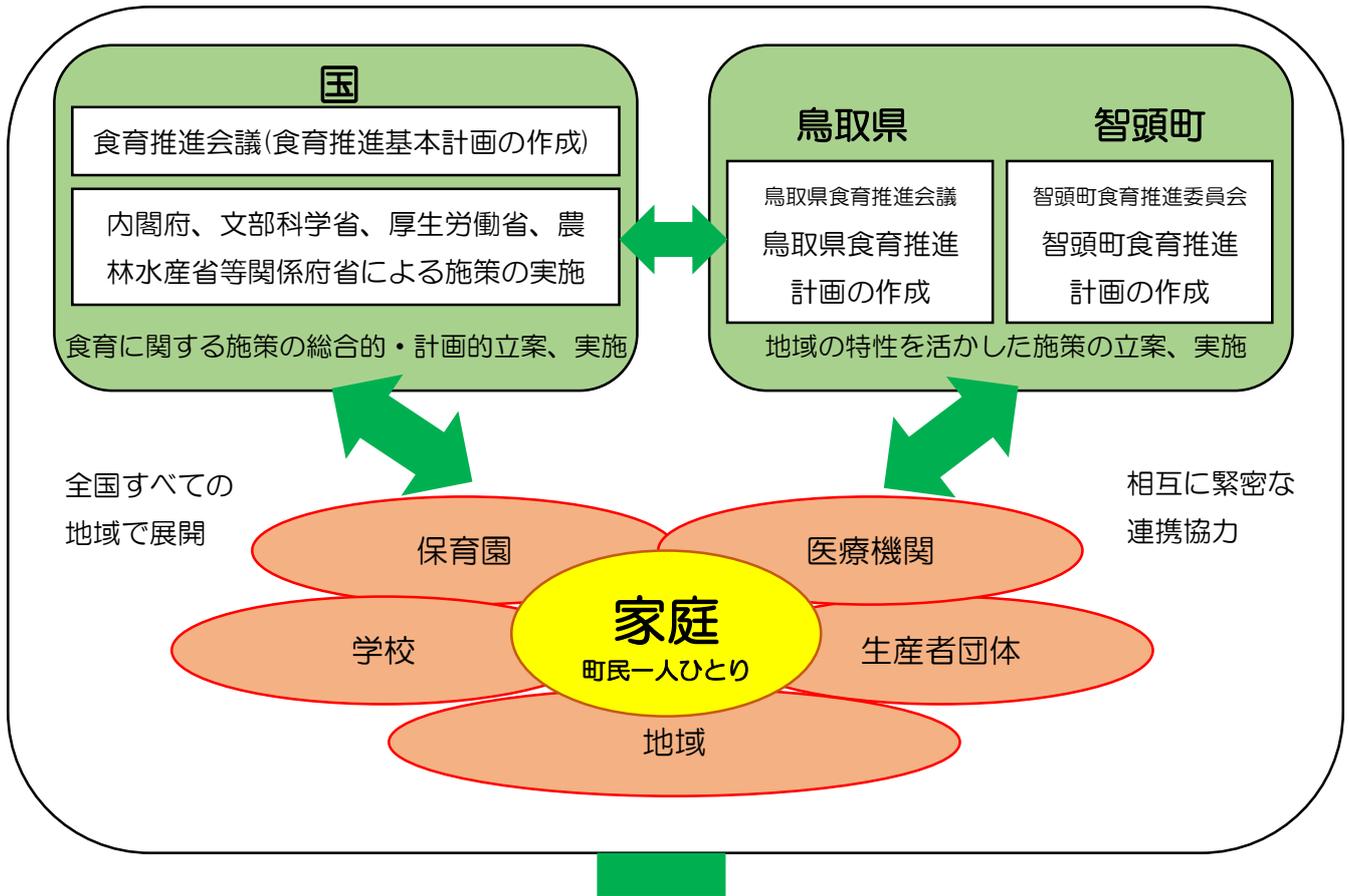
また、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」は地域でつなげ、広げていくものです。

2 食育の推進体制

食に関わる取組を効果的に実践するためには、町だけではなく、保育園、学校、生産者団体、地域の団体等、関係機関がその役割と特性を生かすことが必要不可欠です。

食育はひとりひとりが主体的に取り組み、家庭で実践することが基本であり、関係者は様々な機会を活用して、家庭での実践を応援していくことが必要です。

【食育推進体制 図】



生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進

ちづ町のみどりあふれる豊かな自然を活かした食育

地域でつなげ、広げる食育
～健康・笑顔の環(わ)～

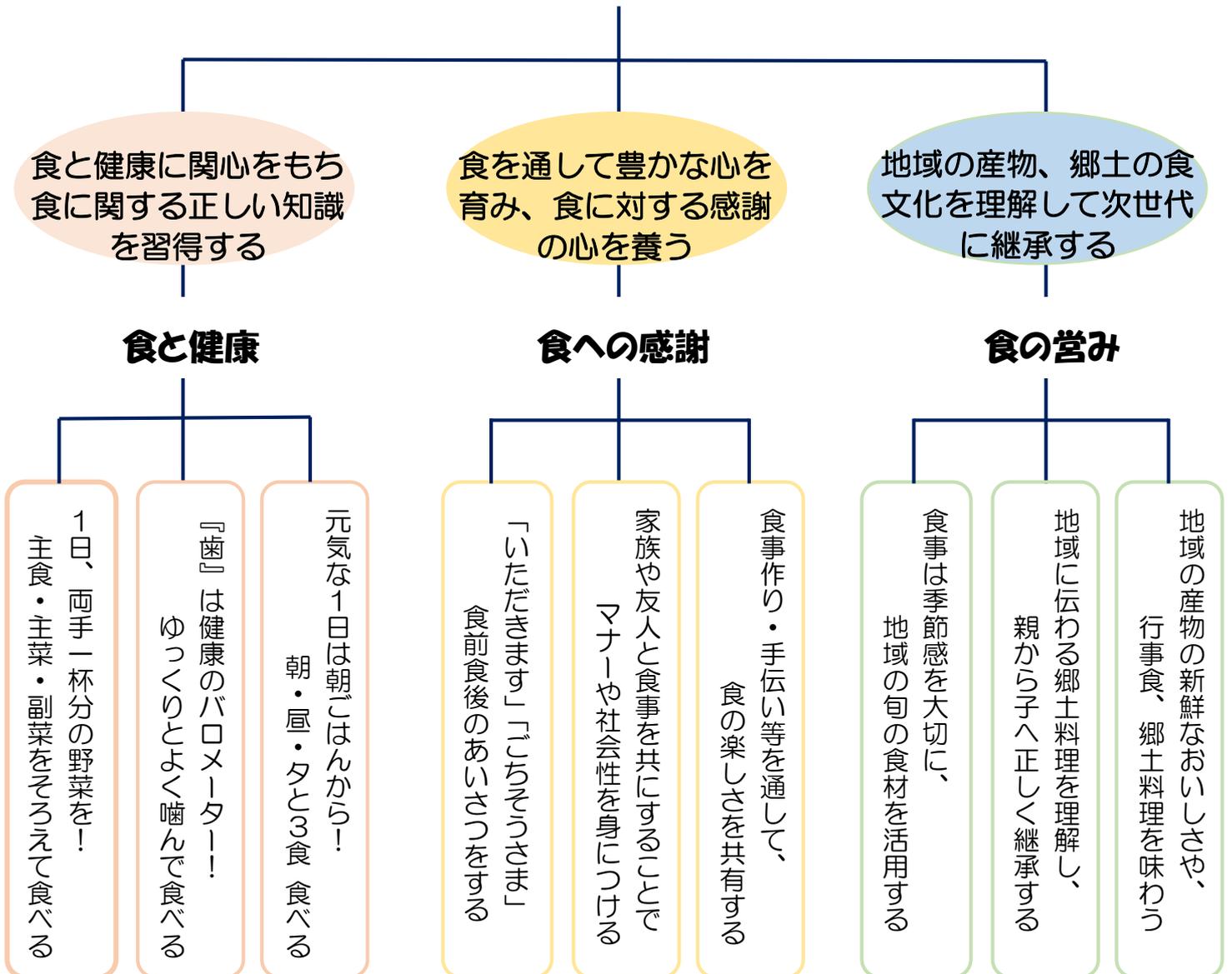
ちいきで育む豊かな食 づっと健康 笑顔のまち

3 食育の推進目標と実践行動計画

基本方針のもと食育を推進するために、家庭を中心に、保育園、学校、地域、その他の関係団体等で共通の目標を掲げ、協働して様々な場面で食育を推進します。

食育プランが目指す姿を実現するための3つの重点目標と9つの目標

3つの重点目標



分野別食育推進施策

3つの食育推進重点目標別に、家庭、保育園、学校、地域、生産者団体、町の5つの分野の取り組みを明確にし、目標の達成に向けて取り組みを推進します。

重点目標①：食と健康に関心を持ち、食に関する正しい知識を習得する

家庭	<ul style="list-style-type: none">○生活リズムを整え、早起き・早寝・朝ごはんの習慣をつける○主食・主菜・副菜がそろった『和食』を心掛ける○緑黄色野菜の摂取を心掛け、1日両手一杯分の野菜（生の状態で両手いっぱい、加熱した状態だと片手いっぱい）を食べる○よく噛んで食べるように、噛みごたえのある食材・料理を取り入れる○う歯予防のため、幼児については夜の仕上げ磨きをする
保育園	<ul style="list-style-type: none">○早起き・早寝・朝ごはん運動を推進する○給食試食会やクラス懇談会時に、園の食事内容や介助の仕方を伝え、バランスのよい食事や咀嚼を促す働きかけの大切さを知ってもらう○給食のサンプルを展示し、園の給食を保護者に伝える○家庭と連絡を取り合い、子どもの嗜好、食生活、生活習慣等を把握する○発達段階やアレルギーに応じて給食内容に配慮する○毎月の給食だよりや栄養だよりの活用により、食事の楽しさや日本型食生活のよさなどを子ども達とその家庭に伝える
学校	<ul style="list-style-type: none">○早起き・早寝・朝ごはん運動を推進する○学校給食を生きた教材として活用し、各教科・特別活動・総合的な学習時間等の学校教育活動全体を通じて、食に関する基礎知識を習得させる○家庭と連絡を取り合い、子どもの嗜好、食生活、生活習慣等を把握し、肥満ややせ等の問題について支援する○食育だよりや毎月の献立表の活用により、食に関する正しい知識や情報を家庭に配信する
地域	<ul style="list-style-type: none">○うす味習慣の普及啓発、カルシウム摂取の増加、野菜料理あと一皿運動等を推進する○地域で食育事業を実施し、乳幼児から高齢者までの食育を通じた健康づくりをすすめる
生産者団体	<ul style="list-style-type: none">○適切な食品表示による消費者への情報提供を行う○安心・安全、生産者の顔が見える食の提供を行う
町	<ul style="list-style-type: none">○健康診査や離乳食講習会における栄養・食事相談を行う○減塩、野菜の摂取増加を目的とした料理講習会の実施○広報誌や告知端末での栄養情報の配信○ポスターやレシピなどの媒体を通して栄養情報を配信○食品事業者や給食施設に対して、栄養に関する情報の提供を促すとともに、適正な食品表示や生活習慣病予防の知識についての指導を行う○食に関わる地域団体へ、食に関する正しい知識や情報を配信する

重点目標②：食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ○食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」） ○食事はできる限り家族でそろって食べるようにし、テレビを消すなど、家族団らんの食事環境をつくる ○家族で食材の買い物に行ったり、食器を運んだりといった食事のお手伝いや、一緒に料理を作ったりする ○食材を無駄にしないように調理し、食事は残さずに食べる
保育園	<ul style="list-style-type: none"> ○家族と一緒に食べることで、食事のマナーや協調性・社会性が身につくことを伝え、「共食」が習慣付くように促す ○野菜の栽培や収穫、簡単な調理体験を行う ○給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）
学校	<ul style="list-style-type: none"> ○「毎月19日はノーマディアデー」を推進し、家族団らんの食事を促す ○給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」） ○給食試食会や親子料理教室などの学校行事やPTA行事を開催する ○生産者との交流の場をつくる（交流給食など）
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員や婦人会を中心に、講習会や調理実習を通して地元農林水産物への理解や食べ物の大切さを啓発する
生産者団体	<ul style="list-style-type: none"> ○農業の体験の場、食品の生産・加工・流通現場などで、見学・体験の場を提供する ○生産者と消費者の交流の場をつくる
町	<ul style="list-style-type: none"> ○農産物栽培の体験活動を推進する ○農林業団体が開催する体験学習等に対して支援を行う ○安心・安全な地元食材の提供ができるよう、広く学べる機会を提供する ○地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行う ○子どもやその保護者等を対象としたクッキング教室を通して、食べ物の大切さや調理をしてくれる人への感謝の心を育む

重点目標③：地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

家庭	<ul style="list-style-type: none"> ○地域の産物を知り、活用する ○地域の郷土料理に関心を持ち、作ったり食べたりする ○親から子へ我が家の料理（家庭の味）や旬の味を伝える ○節句など食に関係する行事を家庭でも行う
保育園	<ul style="list-style-type: none"> ○給食に地域の産物や行事食、郷土料理を取り入れる ○栄養だよりを通して、旬の食材を家庭に知らせる ○世代間交流をとおして行事食の楽しさを体験させる
学校	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食に地域の産物や行事食、郷土料理を取り入れる ○生産や流通にかかわる仕事をしている人や地域のボランティア等との交流を図る ○学校 PTA を中心に郷土の料理・おやつクッキング体験を行う
地域	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活改善推進員や婦人会が中心となり、郷土料理や行事食、地域の産物を利用した料理講習会を開催する ○地域で受け継がれている“おいしいもの”を掘り起こし、地域でその味を守っていく
生産者団体	<ul style="list-style-type: none"> ○地元産食材を給食へ提供する ○地元食材を活用した加工食品の開発、販売を行う ○環境の配慮にもつなげる地産地消を推進する ○直売・産直への取組を充実するとともに、地元産食材を学校、保育所給食などへ積極的に供給する
町	<ul style="list-style-type: none"> ○地元食材の情報提供を行う ○地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行う ○農林業に関する体験活動（栽培、収穫など）の推進を支援する ○地域で受け継がれている“地域の味”を発見し、保存する

4 家庭を柱とした食育の展開

家庭は、食育を学ぶ一番身近な場です。食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、食の楽しさや食事のマナーを自然に習得することができます。しかし、核家族化、共働き世帯・ひとり親家庭の増加等により、ライフスタイルや価値観が多様化し、これまで家庭が担ってきた食の教育力の低下が懸念されています。

そこで、ライフステージに応じた間断ない食育の推進に向け、町民が生涯にわたって自ら食育の取り組みが実践できるように、家庭を中心とした取り組みを8つの年代に分けて示します。

ライフステージ別に取り組む食育

年代	年代の特徴と取り組み
全年代	<p>食べることは生きることであり、“食”によって元気な身体や、豊かな心が育まれる。</p> <ul style="list-style-type: none">• 早起き・早寝をして、朝ごはんを毎日食べる。• 「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをする。• ノーメディア（テレビを消す、携帯を見ない等）で、ゆったりとした雰囲気の中、食事を楽しむ。
妊産婦期	<p>母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食の安全にも配慮したバランスの良い食生活が大切。食生活を見直す絶好の機会。</p> <ul style="list-style-type: none">• 自分や家族の食生活を見直し、規則正しく1日3回の食事をする。• 食事作りの基本的な知識、技術を身につける。• 妊産婦期の食生活の大切さを認識し、食の安全に配慮しながらバランスの良い食事をする。• 「妊産婦のための食生活指針」や「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考にする。
乳児期 (0歳 ～1歳前後)	<p>離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など、将来の食習慣・食生活の基礎ができ始める。</p> <ul style="list-style-type: none">• ゆったりとした雰囲気です授乳し、離乳食を与える。• 楽しく食べる経験を増やししながら、赤ちゃんの食べる力、食欲を育て、食事のリズムを作っていく。• 赤ちゃんの発達に合わせて少しずつ固さや形のある食事に慣れ、噛む練習をしっかりとしながら、幼児食が食べられるようにする。• 新鮮な旬の食材を使用し、薄味で素材の味を生かした離乳食作りを心がける。

<p>幼児期 (1歳前後 ～就学前)</p>	<p>生活習慣、食習慣の基礎を確立する時期。食の経験を積み、食べる楽しさを知る。保護者の影響を受けやすい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夕食が遅い時間にならないように気をつける。 ・家族で食卓を囲み、楽しく食事をして、心身の健康を保つ。 ・箸を正しく使えるようにする。 ・食事の準備や後片づけを手伝う。 ・季節感を大切にした食事や、行事にちなんだ食事を楽しむ。 ・栽培、収穫、買い物、調理などをとおして身近な食材に触れ、いろいろな食べ物を味わってみる。 ・おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べる。 ・噛む力を育て、歯磨きの習慣を身につける。
<p>学童期 (小学校)</p>	<p>生活習慣、食習慣が定着する時期。学校給食や体験学習などを通して、食に関する幅広い知識を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夕食が遅い時間にならないよう気をつける。 ・運動や遊びでしっかりと体を動かし、おなかをすかせる。 ・家族で食卓を囲み、楽しく食事をして、家族のつながりを深める。 ・買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんでする。 ・行事食や郷土料理に親しみ、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する。 ・日々の食事に使われる地域の産物や旬の食材を理解する。 ・栄養のバランスを考え、好き嫌いせずに食べる。 ・おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べるようにする。 ・食事にかかわる多くの人や自然に感謝して、残さず食べる。 ・よく噛むことや歯磨きの大切さを理解する。
<p>思春期 (中学校 ・高校)</p>	<p>自分で食を選択する機会が増えてくる。食の自立に向けて、さらに食に関する知識と技術を習得して実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・夕食が遅い時間にならないように気をつける。 ・間食は食事の妨げにならないように、量・内容・時間を考えてとる。 ・家族や仲間と楽しく食事をして、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・家族の一員として買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんで行い、基本的な調理技術を身につける。 ・食の自立に向けて、食品の旬や鮮度、品質などの見分け方、食品の表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物など）について学ぶ。 ・生産者や自然の恵みに感謝し、食材を無駄にしないように調理し、残さず食べる。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食料自給率や世界の食料事情にも目を向け、地域の産物や郷土料理、食文化を大切にする。 ・ 噛むことの大切さを理解し、歯の健康に関心をもつ。 ・ 過度のやせまたは肥満にならないよう、適正体重を理解する。
<p>青年期 (高校卒業後 ～20歳代)</p>	<p>生活が大きく変わる時期。食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3回、規則正しく食事を取り、朝食の内容を充実させる。 ・ 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・ 食品の購入や外食等を利用する時には表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。 ・ 食料問題、環境問題などにも関心を持ち、無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶようにする。 ・ 食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。 ・ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる。 ・ 野菜摂取量を増やすために、1日両手一杯分の野菜を意識する。 ・ 過度のやせまたは肥満にならないよう、適正体重を理解する。 ・ かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。
<p>壮年期 (30歳代 ～64歳)</p>	<p>肥満者が増え糖尿病等の生活習慣病が発症しやすい時期。食や健康への関心が徐々に高まってくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1日3回、規則正しく食事を取り、朝食も栄養のバランスを考える。 ・ 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。 ・ 食品の購入や外食等を利用する時には表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。 ・ 食料問題、環境問題などにも関心を持ち、無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶ。 ・ 食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。 ・ 主食・主菜・副菜をそろえて食べる。 ・ 野菜摂取量を増やすために、1日両手一杯分の野菜を意識する。 ・ 適正体重維持のため、体重の計測を習慣化する。 ・ 家族の健康管理にも配慮する。 ・ かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。

高齢期 (65歳以上)	<p>身体機能や食欲が低下する。バランスの良い食事で低栄養を予防する。食を楽しみ、次世代へ食の知識を伝えていく。</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none">• 1日3回、規則正しく食事をする。• 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。• 食事作りに工夫をして、食を楽しむ。• 行事食や郷土料理、昔の食料事情や食べ物の大切さなど、長年培ってきた知識や経験などを次世代に伝えていく。• 低栄養にならないように、バランスの良い食事を心がける。• 買い物や調理方法を工夫して、できるだけ自分で料理を作る。できないときは外食や配食等を上手に利用して、欠食は避ける。• 適正体重維持のため、体重の計測を習慣化する。• かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。
----------------	---