

みなべ町食育推進計画（第2次）

令和3年7月

みなべ町

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨
2. 計画の位置づけ
3. 計画の期間
4. 食をめぐる現状

第2章 食育推進のための基本方針

1. 食育の基本理念
2. 食育の目標
3. 食育推進の連携

第3章 施策の展開

1. ライフステージに応じた食育の取組
 - (1) 乳幼児期の取組
 - (2) 小・中学校期の取組
 - (3) 高校・青年期の取組
 - (4) 壮年期の取組
 - (5) 高齢期の取組
2. 家庭・学校（保育所・幼稚園）・地域・行政での取組
 - (1) 家庭での取組
 - (2) 学校（保育所・幼稚園）での取組
 - (3) 地域（各種団体）での取組
 - (4) 行政での取組

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

近年、高齢社会や少子化、核家族化の進行、ライフスタイルや価値観の多様化などの社会情勢の変化により、食生活や「食」を取り巻く環境は大きく変化しています。

また、栄養の偏りや食生活の乱れによる生活習慣病の増加や食品の安全性への不安、伝統ある食文化の喪失など「食」をめぐる様々な問題が生じてきています。

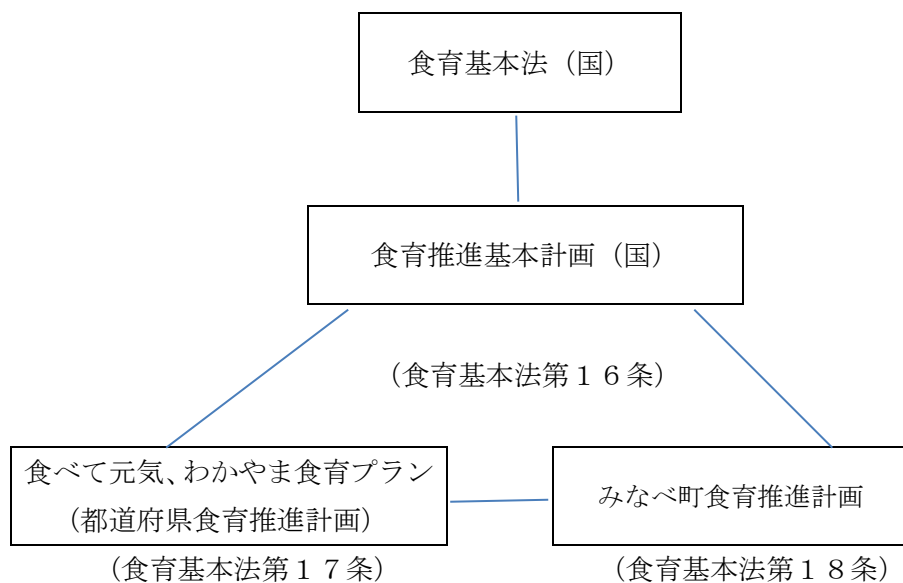
このような中で、地域住民一人ひとりが生涯にわたって健康で豊かな食生活を実現するため、安全な食べものを選択する能力や望ましい食習慣を身につけることが重要です。

今後、食育を着実かつ実効性のある取組としていくために、行政や関係団体、あるいは家族、保育所・幼稚園・学校、地域などの各分野毎に独自に推進してきた取組を、互いに補完し合い、連携を強化することにより地域が一体となった取組を進めていく必要があります。

そのために、国の食育基本法、食育推進基本計画及び和歌山県食育推進計画の趣旨を踏まえ、地域の特性を活かした食育を総合的かつ計画的に推進するための指針として平成28年に「みなべ町食育推進計画」を策定し、今後さらに取り組んでいくことが必要であることから、「みなべ町食育推進計画（第2次）」を策定するものです。

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進基本計画として位置づけ、みなべ町の食育を具体的に推進するためのものであり、実施にあたっては関連計画等と調和を図り、総合的な食育を推進します。



3. 計画の期間

令和3年度から令和7年度まで5カ年計画とします。

なお、計画期間中に状況等の変化が生じた場合には、必要な見直しを行うものとします。

4. 食をめぐる現状

本計画を策定する背景には、地域住民にとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な課題があります。

- ・核家族や共働きの家庭が増加し、生活様式の多様化など、家族で楽しく食卓を囲む機会や地域の郷土料理など食文化を伝える機会の減少が懸念されます。

- ・児童生徒において、朝食を欠食したり、夕食を家族と食べない子どもが少なくありません。また、県外の大学、短大等へ進学する方が多い状況から、学校給食や関連教科などを通じた食育を推進し、高等学校を卒業するまでに健全な食習慣を取得させる必要があります。

- ・食の安全においては遺伝子組換え食品や食品添加物など、食の安全性に対する不安の高まりとともに、安全・安心な食品に対する消費者の関心も高まっています。また、食に関する情報が氾濫し正しい情報を適切に選択し活用することが困難な状況も見受けられます。

こうした「食」の背景をもとに地域住民一人ひとりが食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、幼少時代から食育に関心を持たせることが大切です。

第2章 食育推進のための基本方針

1. 食育の基本理念

みなべ町では、食育の基本理念を次のとおり定め、地域一丸となってその推進に関する取り組みを進めます。

みなべの食材を活用しながらライフステージに応じた食生活をし、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現します。

2. 食育の目標

(1) 早寝、早起き、朝ごはんをすすめましょう

規則正しい生活習慣を身につけるため、早寝、早起きを心がけ、毎日3食とり朝食は必ず食べましょう。

(2) バランスのとれた食事を楽しく食べましょう

栄養のバランスのとれた食事を家庭や友人と食卓を囲みながら、楽しく食べることを心がけましょう。

(3) 食の安全に対する知識を身につけましょう

食品表示についての知識と理解を深めましょう。

(4) 地元でとれた食材を活用しましょう

安全・安心の食生活を実現するため、地元でとれた食材を活用し、また生産者と消費者の交流を図りましょう。

(5) 郷土料理や伝統的な食文化を伝えましょう

地域や家庭に伝わる郷土料理や伝統料理を大切にし、特色ある食文化や味覚を未来に伝えましょう。

3. 食育推進の連携

(1) 推進体制

私たちが生活をしていくためには、一人ひとりが「食」に関する正しい知識を身につけ、食事の摂り方についても乳幼児期、小・中学校期、高校・青年期、壮年期そして高齢期とそれぞれのライフステージに従い適切に対応し、生涯にわたって心身ともに健康に過ごせるように、家庭・地域・保育所・幼稚園・学校・生産者・行政などが一体となり、食育の推進を展開していける体制づくりに取り組みます。

(2)進捗管理

食育推進計画の策定及び食育に関する施策の進捗管理については、食に関するの学識経験者、食育推進団体の関係者、行政の関係者などで組織されるみなべ町食育推進協議会において食育の推進に関する重要事項を審議し、食育に関する施策に実施を推進します。

(3)関係者の役割

●町の役割

家庭や保育所・幼稚園・学校、地域を結び関係者・機関・団体との連携を図りながら、地域の特色を活かした食育の推進に積極的に努めるものとします。

●家庭の役割

住民一人ひとりが、家庭における食育が重要な役割を担うことを再認識し、日々の生活において、食に関する知識の習慣や望ましい食習慣の形成などに積極的に努めるものとします。

●教育関係者の役割

保育所・幼稚園・学校の教育関係者は、食に関する関心及び理解を増進する上で重要な役割を担うため、学校栄養士などが教科と連携した食育を推進するよう努めるものとします。

●生産者の役割

農林水産業に関する様々な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、地域住民の理解を深めるとともに、地産地消への取組を推進するよう努めるものとします。

●民間団体の役割

食育推進に取り組む団体は、望ましい食習慣の実現、食に関する知識向上、食育講座や食文化を伝承するために料理教室の開催などを通じ、地域住民に対する食育の普及啓発に取り組むよう努めるものとします。

第3章 施策の展開

1. ライフステージに応じた食育の取組

(1) 乳幼児期(おおむね0～5歳)

乳幼児期は生涯において最も著しく成長する時期であり、食生活のリズムを身につける大切な時期です。食べることの楽しさや、食材の美味しさを知る五感を磨くための経験をすること、食に対する関心を高めることが必要です。

また、乳幼児を育てる保護者に対しても食育の啓発をし、助言や支援を行うことが重要です。

【取組の方向性】

- ・望ましい食習慣の基礎をつくるために、規則正しい生活のリズムを身につけさせる。
- ・家族等とのふれあいを通じて食べることの楽しさや食事のマナーを身につけさせる。
- ・成長・発達に応じた食事を通じて、味覚の基礎を養う。
- ・食べ物への関心や大切にすることを育てる。
- ・よく噛む子を育てる

(2) 小・中学校期(おおむね6～15歳)

小・中学校期は心身の発達が著しく、食に関するマナーや知識、自ら選択する能力を身につける大切な時期です。それと同時に、生活リズムの乱れが生じる時期でもあるので、さまざまな学習を通じて、食の大切さ、望ましい食習慣を習得することが必要です。

【取組の方向性】

- ・健康と食生活について考え、正しい知識を身につけることを習慣化させる。
- ・食事を家族や仲間と食べる機会を増やし、食べる楽しさを味わせる。
- ・食事づくりの協働などを通して、食に関する知識と関心を広げさせる。
- ・体験学習などを通じ、食への関心を引き出し、食べ物を大切にすることを育てる。

(3) 高校・青年期(おおむね16～39歳)

高校・青年期は社会的にも家庭的にもライフスタイルが大きく変化し、食を取り巻く環境も大きく変化する時期です。偏食や不規則な生活になりやすいので、食に関する正しい知識や経験を深め健康維持に努めることが大切です。

【取組の方向性】

- ・健全な食生活実現のため、食に関する情報の適否を判断する能力を身につける。
- ・自分の健康に関心を持ち、食生活を振り返り、改善する力を育てる。
- ・栄養バランスを理解し、食品を選択する能力や自立に必要な調理技術を習得するとともに、家庭での食育に取り組む。
- ・食料の生産・加工・流通の仕組み、食料や環境についての関心を高め、食のボランティア活動に取り組む。

(4) 壮年期(おおむね40～64歳)

壮年期は身体機能が低下し、生活習慣病等の疾病にもかかりやすく、健康や体力に不安を感じる時期です。食生活を見直し、適度な運動を取り入れて健康的な生活を実践すること、食の経験を活かし食文化を次世代に伝えることが大切です。

【取組の方向性】

- ・望ましい食生活習慣を維持する。
- ・健康状態に応じ、食生活を見直し、健康維持のための食生活を実践する。
- ・家庭食や行事食、伝統食などを家庭や子どもに継承する。

(5) 高齢期(おおむね65歳～)

高齢期は心身ともに個人差が大きくなる時期です。自分に適した望ましい食生活を実践し、心身ともに豊かにいきいきと過ごすことが重要です。また、豊富な知識を家庭や地域に伝承していく役割も期待されます。

【取組の方向性】

- ・望ましい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践する。
- ・行事食や伝統料理に係る豊富な知識と経験を家庭や地域に継承する。
- ・家族や友人、地域での人との交流により、生きがいをもち、心豊かな暮らしを目指す。

2. 家庭・学校(保育所・幼稚園)・地域・行政での取組

(1) 家庭での取組

- ・ 早寝、早起き、朝ごはんを習慣づける。
- ・ 食事のマナーを身につける。
- ・ 家族みんなで楽しく食事をする。
- ・ 1日3回の食事と規則正しい生活リズムをつくる。
- ・ 地場産物を利用した食事をとる。
- ・ 地域で開催される食事に関する行事に積極的に参加する。

(2) 学校(保育所・幼稚園)での取組

- ・ 栄養士、食育推進団体等の学識経験者による食育教育を行う。
- ・ 給食を通じて郷土料理・行事食を広める。
- ・ 食に関する正しい知識を身につけ実践できるよう支援する。
- ・ 教育ファームを推進する。

(3) 地域(各種団体)での取組

- ・ 郷土料理や行事食などの食文化を伝承する。
- ・ 食をとおして交流を行う。
- ・ 教育ファームを推進する学校や団体活動を支援する。
- ・ 食育推進団体、ボランティア団体による食育の推進を図る。

(4) 行政での取組

- ・ 食育に関する情報を提供する。
- ・ 生活習慣病予防健診を実施する。
- ・ 食育推進団体、ボランティア団体の活動を支援する。