

食育であかるい未来 元気なあわら

あわら市食育推進計画

概要版



学校給食でのおばあちゃんの味の日

平成23年 5月



あわら市



食育とは…



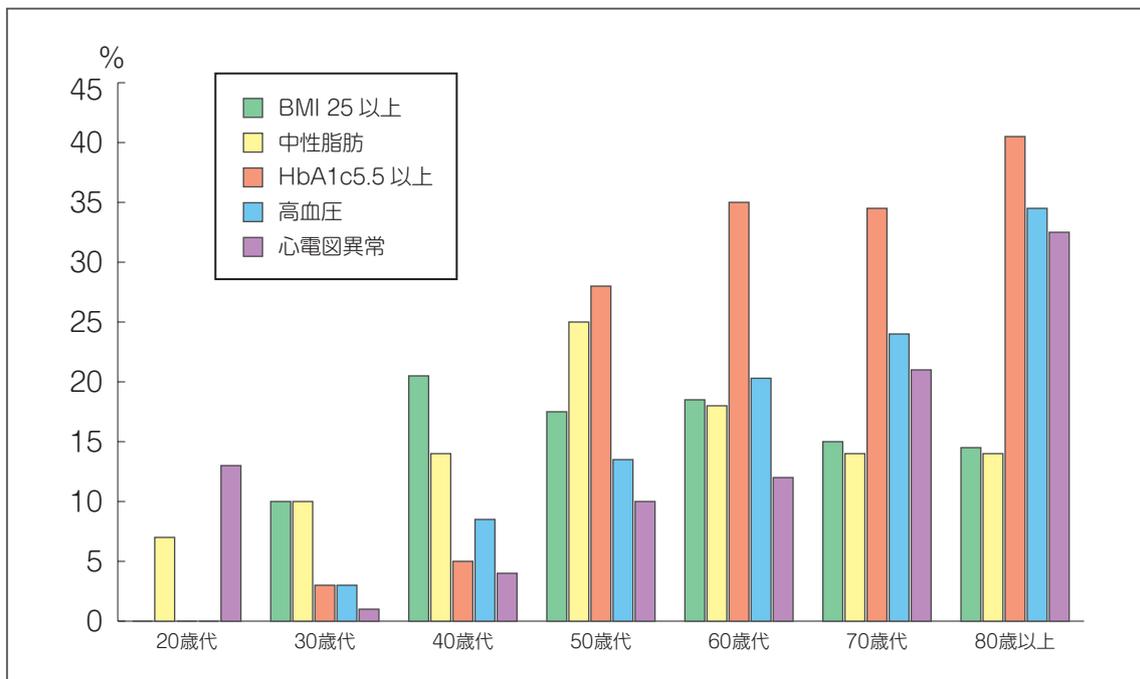
【食育基本法(平成17年7月施行)では次のように位置付けています】

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、および体育の基本となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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

あわら市では、これまで、東部山間地域や南部平坦地域、北部丘陵地域といった恵まれた自然環境の中で、それぞれの地域の特性を生かした食材を中心にバランスの良い食生活が維持されてきました。しかし、近年では、市内でも食生活をめぐるさまざまな問題が指摘されています。

これらのことから、市民の食育に対する関心を高めながら、自発的な食育への取り組みを促進するため、「あわら市食育推進計画」を策定し、食育の推進を市民運動として展開することにより、すべての市民が健全な心と身体を培い、生涯にわたって豊かな人間性を育むことができる社会の実現「食育であかるい未来 元気なあわら」を目指すものです。

基本健診の状況（平成21年度）受診者に対する要指導・要医療者の割合



資料：健康長寿課

肥満や生活習慣病の予防

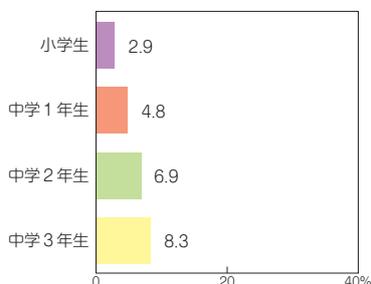
基本健康診査の結果から、30歳代の10人に1人、40歳代の5人に1人が肥満の傾向にあることがわかります。

● ● ● あわら市の食をめぐる現状 ● ● ●

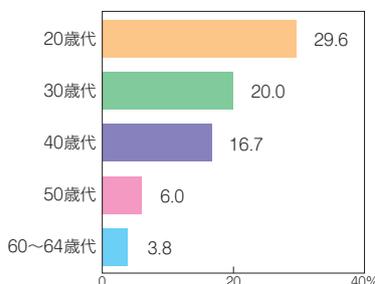
平成22年度小学校、中学校、一般(20歳以上)意識調査結果より

朝食をほとんど食べない人の割合

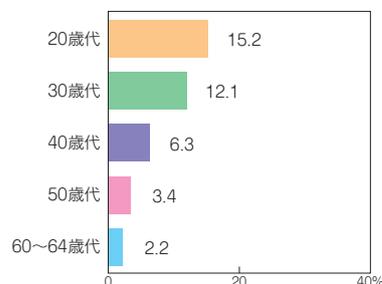
小中学生



一般男性

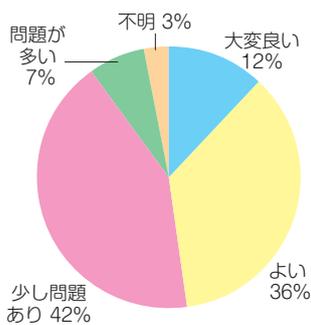


一般女性

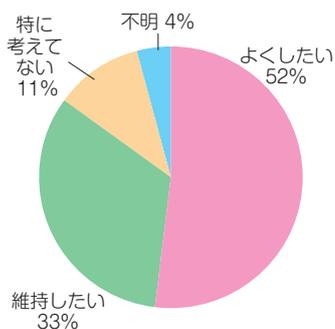


朝食をほとんど食べない人は大人になるほど多くなり、20歳代や30歳代男性が最も高くなっています。

〔食生活の状況〕



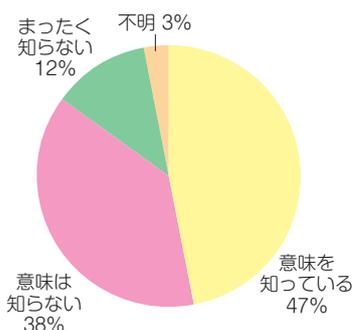
〔食生活の改善について〕



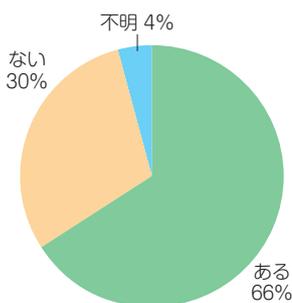
約半数の人が食生活に問題があると思っています。

また、52%の人が食生活を「よくしたい」と思っています。

〔食育について知っているか〕



〔食育に関心があるか〕



食育について「まったく知らない」「意味は知らない」人が半数います。

また、食育に関心のない人は3割います。

〔学校給食食材産地別使用量〕

	平成21年11月		平成22年11月	
	あわら市	福井県	あわら市	福井県
学校数(全校)	12校	293校	12校	293校
地場産学校給食実施校	12校	292校	12校	292校
実施率	100%	99.7%	100%	99.7%
使用品目数	23.4品	22.1品	23.1品	22.6品
地場産食材使用率	44.9%	43.5%	45%	40.1%
市産品目の使用率	27.0%	19.8%	24.3%	16.8%

あわら市立小中学校の全校が学校給食に地場産物を使っています。

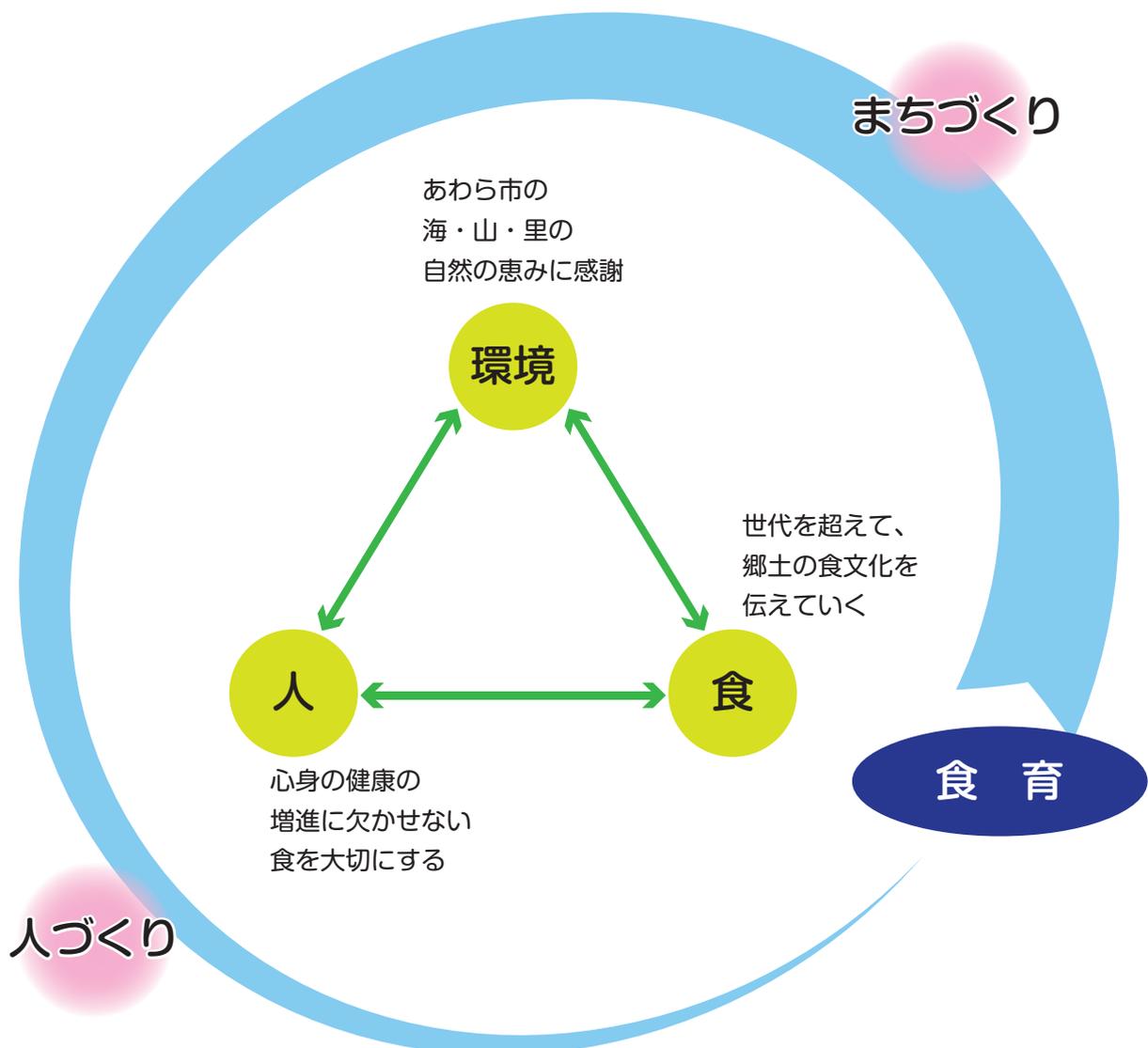
資料：福井県農林水産部販売開拓課・あわら市教育総務課

● ● ● 食育推進の基本理念 ● ● ●

あわら市の自然の恵みに感謝する心をはぐくむ
食を大切にすることを心をはぐくむ
郷土の食文化を伝えていく心をはぐくむ

食育とは、生きていく上での基本となる「健全な食生活を自立して営むことができる力」を持った人を育てることです。

食育を推進することは、私たち自身の健康保持や子どもたちの健全育成のために重要であり、市民一人一人が自らの問題として認識し、市民運動として実践できるまちを目指します。



● ● ● 食育の基本目標と基本方針 ● ● ●

食をめぐる現状と課題を踏まえ、基本理念の達成のため、5つの基本目標に基づき取り組みを推進します。

まなぶ

1 食に関心を持ち、正しい知識を学ぶ

基本方針

- 1 食の安全と安心に対する意識を高める
- 2 望ましい食習慣を身に付ける
- 3 地元農林水産物について理解する

えらぶ

2 食を選ぶ力を高め、地産地消を推進する

基本方針

- 1 安全・安心な食材を選択する
- 2 地産地消の推進をする
- 3 地元食材を活用した商品の開発を図る

いかす

3 食の力を暮らしに生かす

基本方針

- 1 食材を生かす
- 2 食品リサイクルについて理解する
- 3 食育を推進する人材の育成を図る

たべる

4 楽しく、しっかり食べて、心身ともに元気に生きる

基本方針

- 1 食べる大切さ、喜び、楽しさを知る
- 2 食育推進運動を展開する
- 3 健全な食生活で元気な身体をはぐくむ

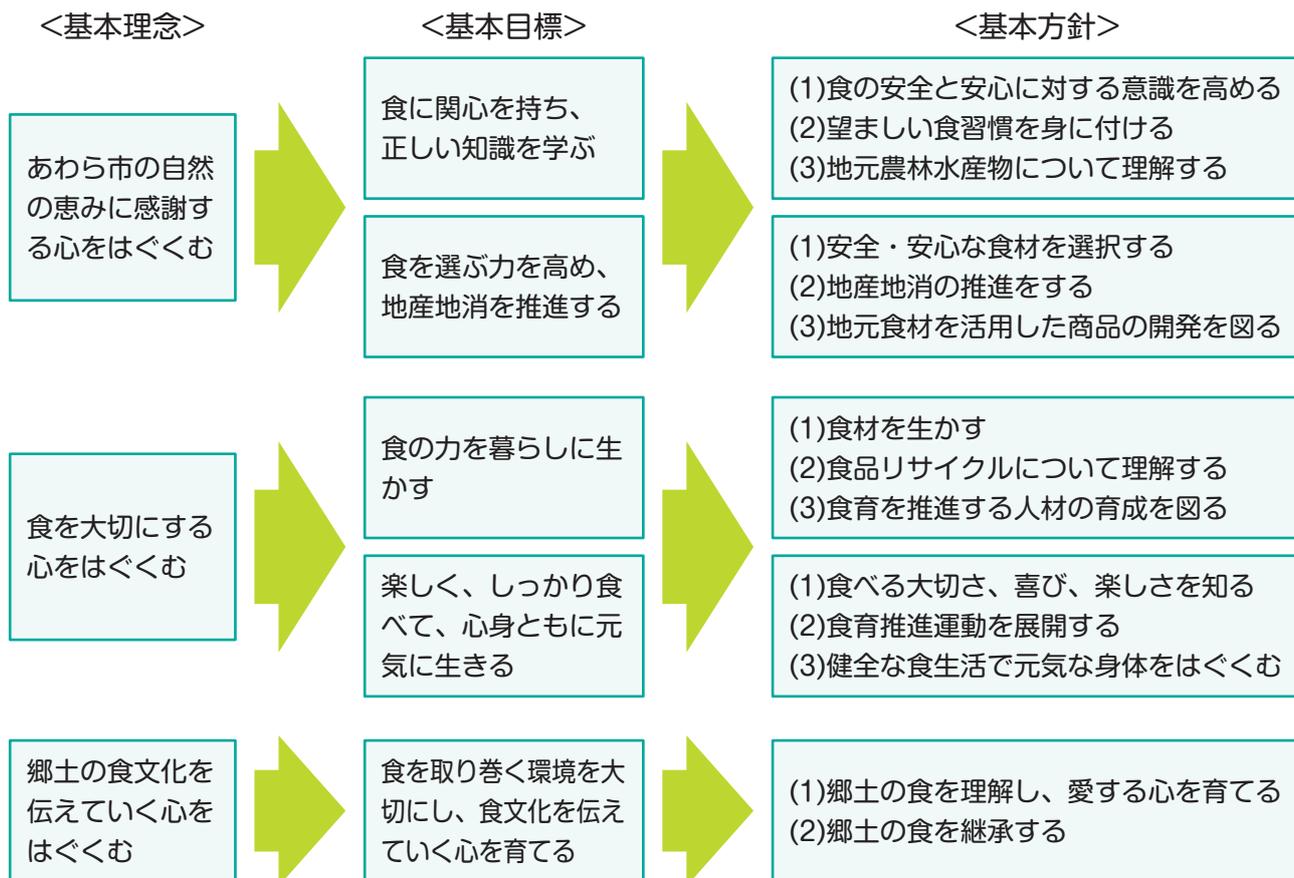
そだてる

5 食を取り巻く環境を大切に、食文化を伝えていく心を育てる

基本方針

- 1 郷土の食を理解し、食を愛する心を育てる
- 2 郷土の食を継承する

食育推進の施策体系



5年後の目標

食育の推進、基本目標の達成に関する状況を客観的な指標により把握するため、定量的な目標値を設定します。

この食育推進計画の策定の際（平成22年度）に実施した「食育に関するアンケート」などによる「現状」の数値と、平成27年度を目標年度とした「目標値」を掲載します。

指 標	現 状	目 標 値
食育に関心を持っている市民の割合	66.0%	90%以上
朝食を欠食する(ほとんど食べない)中学生の割合	6.6%	0%
// 20歳代男性の割合	22.0%	10%
// 20歳代女性の割合	15.2%	5%
野菜を毎回とっている人の割合	32.0%	50%以上
自分の適切な食事内容や量を知っている人の割合	38.9%	60%以上
適正体重を知っている人の割合	66.3%	90%以上
「食事バランスガイド」を認知している人の割合	24.0%	60%以上
小・中学校の給食における食材の総使用量(重量)に占める地場食材(県産)の使用量の割合	45.0%	50%
小・中学校の給食における食材の総使用品目に占める地場食材(県産)の品目数	23.1品目	26品目

● ● ● ライフステージごとの食育 ● ● ●

人が、生き生きと楽しく豊かに暮らしていくためには、「食」への関心を高め、より良い食習慣を身に付けていくことが大切です。そこで、ライフステージに応じた食育の取り組みを示します。

胎児期（妊娠期）

母体の管理と将来子どもとともに正しい食習慣が実践できるように準備する

【必要な取り組み】

- ・食の大切さへの気づきと食生活の見直し
- ・正しい食生活の実践
- ・歯と口の健康維持

乳幼児期（0～5歳）

食べる楽しさを知り、食べる意欲を育てる

- ・飲み込む力・かむ力を育てる
- ・味覚を育てる
- ・食事のリズム・食べ方・マナーを身に付ける
- ・家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう

少年期（6～15歳）

「食」の体験を広げ、選択する力を育てる

- ・早寝・早起き・朝ご飯や適切な運動など、正しい生活リズムを確立する
- ・食事と健康について理解を深める
- ・体験を通じて望ましい食習慣や食品を選択する力を身に付けると同時に食べ物の大切さを知る
- ・「食」を通じたコミュニケーション力を養う

青年期（16～24歳）

「食」に関する知識や経験を深め、自己管理する力を育てる

- ・望ましい生活習慣・食生活の維持
- ・「食」に関する必要な情報を選択し、活用できる力を身に付ける
- ・適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
- ・行事食や郷土料理、食事作法に関する知識や意識を高め実践する
- ・家庭において子どもたちへの食育に取り組む
- ・「食」の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食品による危害を防止する
- ・生活習慣病・歯周疾患を予防する
- ・健康診査を毎年受診し、食生活を改善する

壮年期（25～44歳）

自らの食生活を確立し、次世代に「食」の大切さを伝える

中年期（45～64歳）

食生活を見直し、「食」の経験を生かし伝える

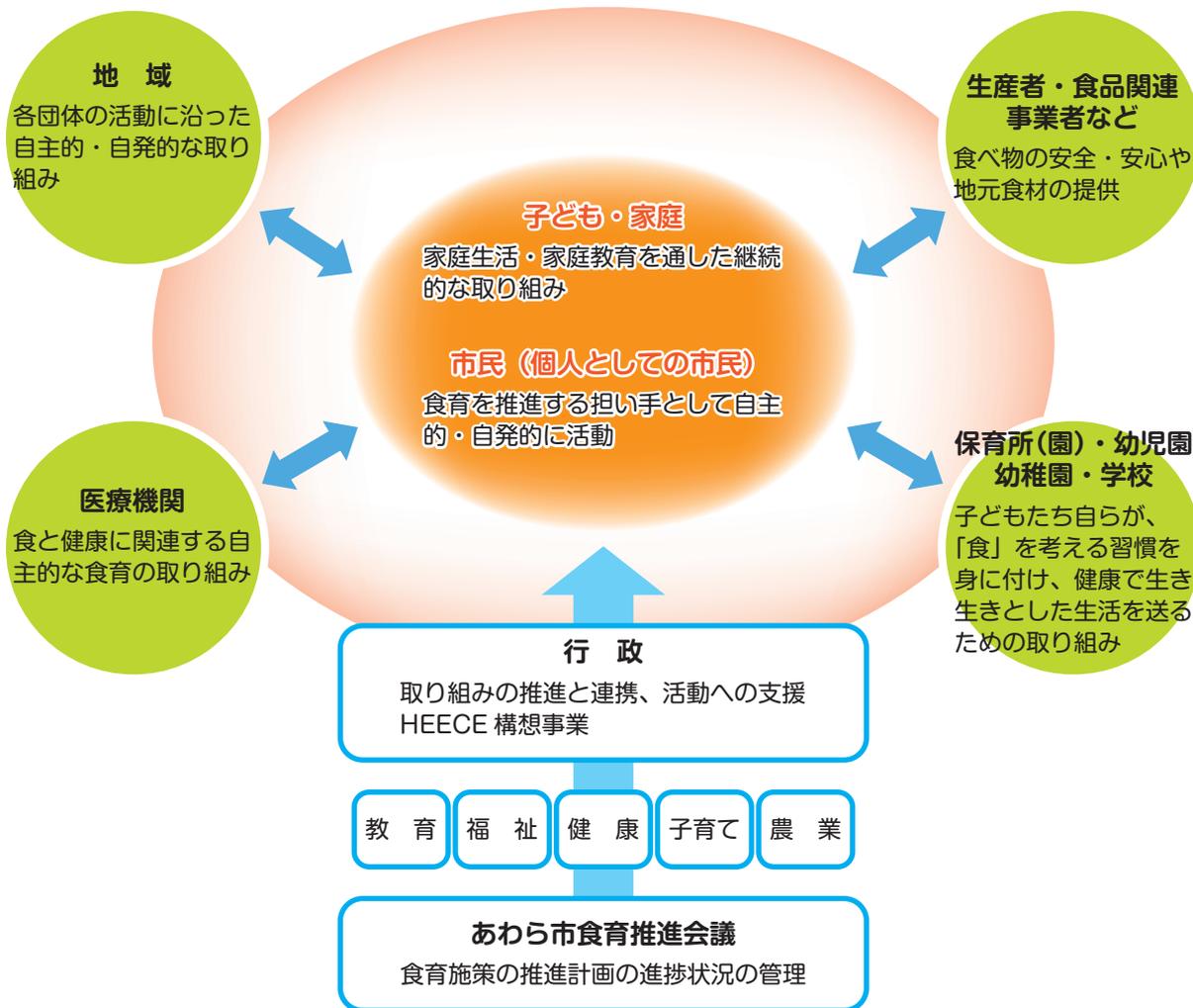
高齢期（65歳以上）

自らの「食」を楽しみながら、食文化を次世代に伝承する

- ・楽しみながら食事をする機会を増やす
- ・80歳で20本の歯を保つ
- ・食文化の伝承
- ・健康診査を毎年受診し、食生活を改善する

食育推進活動の連携図

市民、各種団体、行政の連携により推進していきます



料理教室・試食会風景



食育であかるい未来 元気なあわら

あわら市食育推進計画

概要版

発行・編集：福井県あわら市 市民福祉部 健康長寿課
〒919-0692 福井県あわら市市姫3丁目1-1
TEL：0776-73-8023 FAX：0776-73-5688
ホームページアドレス：http://www.city.awara.lg.jp/