

スローガン

おいしく食べよう 滝沢の恵み
みんなで学ぼう 健康づくり



第3次 滝沢市食育推進計画

概要版

令和5（2023）年度▶▶▶ 令和9（2027）年度

本市では、市民に広く食育を展開していくため、平成31年3月に「滝沢市食育推進計画」を策定し、家庭・地域・教育機関・行政が連携しながらライフステージ毎の食育の取組を推進してきました。このたび、計画期間の終了に伴い従来の計画を見直し、食育のより一層の推進を図るため新たな計画を策定しました。

計画策定の趣旨

近年、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでおり、朝食の欠食や野菜不足、栄養の偏り等を起因とする生活習慣病の増加が課題となっています。また、少子高齢化や世帯構造の変化等により、家庭や地域において継承されてきた伝統的な食文化を次世代へ伝える機会が減少しています。市民が食育に関心を持ち、生涯にわたり健やかに暮らしていくため、更にはそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくため、関係機関と連携しながら、食育を推進していくことが重要です。

【計画の位置付け】

滝沢市食育推進計画は、「食育基本法」第18条第1項に基づく市町村計画です。国の「第4次食育推進基本計画」、岩手県の「第4次食育推進計画」及び市の保健福祉関係諸計画との整合性、連携を図った計画となっています。

基本理念

特徴ある風土や文化を生かしながら、食に関わる人々への感謝と思いやりの心を深め、安全・安心な食べ物を選択する力や望ましい食習慣を身につけます。

目標

すべての市民が食に関心を持ち、協働することによって食育を推進し、生涯を通じて心身ともに健康で生き生きと暮らしていくこと

【計画の期間】

第3次滝沢市食育推進計画の計画期間は、令和5年度を初年度として、令和9年度を目標年度とする5か年計画とします。

【第2次滝沢市食育推進計画の評価から見える課題】

- ・朝食をとっている人の割合（3歳児と成人期）が減少
- ・肥満の子どもの割合（5歳児と小学6年生）が増加
- ・バランスのとれた食事をしている人の割合が減少
- ・地産地消を実践している人の割合が減少
- ・家族や友人と一緒に食事をする人の割合が減少
- ・「食育の日」の認知度が減少

第3次食育推進計画

基本目標	施策目標	具体的目標	食育ピクトグラム※
1	生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	(1) 健全な食習慣の形成	       
		①よい食習慣を身につける機会がある	
		②生活習慣病予防等を意識した食生活が身についている	
		③ゆっくりよく噛んで食べている	
		(2) 教育・保育施設等、学校での食育の推進	
		①給食に地元の食材を活用できる機会がある	
		②体験学習の機会がある	
		(3) 地域での生涯にわたる食育の実践	
		①食を通して地域での交流ができる	
		②食育推進に関するボランティア活動の機会がある	
2	持続可能な食を支えるための食育の推進	(1) 環境との調和	    
		①環境に配慮した農業を行う人がいる	
		②食品ロスの削減に取り組んでいる	
		(2) 地元農産物を支える地産地消の推進	
		①生産者と消費者が交流する機会がある	
		②子ども等が農業体験をする機会がある	
		(3) 食文化の継承	
		①郷土料理・伝統料理を食べる機会がある	
		②郷土料理・伝統料理を学ぶ機会がある	
		3	
①食の安全性に関する情報が得られる			
②地元の食材に関する情報が得られる			
(2) 食育の機会の創出			
①家族や友人との団らんの時間がある			
②自分で食事を作ることができる			

※食育ピクトグラムとは：食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字で、農林水産省で作成したものです。

評価指標

具体的目標の取組の進捗状況や計画の達成度を把握するために、27の評価指標を設定します。

主な評価指標	令和3年度実績値	令和9年度目標値
食育に関心を持っている人の割合	78.0%	83.2%
朝食の摂取状況（3歳児）	93.5%	100.0%
子どもの肥満の状況（小学6年生）	13.0%	9.5%
高齢者のやせの状況（BMI 20以下の75歳以上）	16.5%	14.5%
地産地消を実践している人の割合	65.0%	70.0%
食の安全性について基礎的な知識を持っている人の割合	65.1%	75.2%



生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

健全な食習慣の形成

○よい食習慣を身につける機会

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をする、早寝早起き朝ごはんを実践するなど、よい食習慣を身につけるよう取り組みましょう。

〔地域〕隣近所へ望ましい生活習慣の必要性を伝えましょう。

〔保育施設や学校等〕望ましい生活習慣や食習慣の定着のため、家庭へ働きかけましょう。

〔行政〕よい食習慣の定着に向けて情報発信をします。



地域での生涯にわたる食育の推進

○地域交流による食育の推進

様々な世代が交流することは、食の楽しさを実感し、良い食習慣や食文化を伝える機会になります。

〔地域、保育施設や学校等〕

世代間交流などの機会を設けましょう。

〔行政〕世代間交流等の取組を周知します。



教育・保育施設等、学校での食育推進

○給食に地元の食材を活用できる機会

食材の生産から調理までの過程を通し、たくさんの人々との関わりを学ぶ機会になります。

○体験学習の機会

生産者とふれあう、自分たちで作物を育て収穫する、自分で料理して食べるなどの体験は、食への興味関心を深めることにつながります。

〔保育施設や学校等〕生産者と交流する機会や、自分たちで作物を育て収穫する機会を設けましょう。

〔農林漁業者等〕保育施設や学校等の取組を支援しましょう。

〔行政〕希望する施設に生産者の情報提供を行います。



持続可能な食を支えるための食育の推進

○環境との調和

環境に配慮した農林水産物や食品を選び、また、食品ロスの削減に取り組みましょう。

〔農林漁業者等〕規格外の農林水産物の有効活用や需要に応じた販売を行うように努めましょう。

〔行政〕取組の支援や普及啓発を行います。



○地産地消の推進

産直等を活用し、地元の農産物等を利用しましょう。また、農業体験等を通し、食に対する関心と理解を深めましょう。

〔保育施設や学校等〕農業体験や食品の加工や流通等を知る機会を設けましょう。

〔農林漁業者等〕体験や交流の機会を設けましょう。

〔行政〕情報提供や農業体験受け入れの支援をします。

○食文化を次世代へ伝える

地域の郷土料理や伝統料理、家庭で受け継がれてきた料理や味を次世代へ伝えましょう。

〔市民等〕郷土料理等の作り方や味、また、食事のマナー等の作法を次世代へ伝えましょう。

〔地域、保育施設や学校等〕郷土料理等を作る機会や行事を設けましょう。

〔行政〕郷土料理や伝統料理を記録する取組や学ぶ機会を創出します。



食の安全安心を守る食育の推進

○食の安全安心に関する知識の普及

食品表示を理解して購入できるようにしましょう。地元の食材に関する情報も活用しましょう。

〔市民等〕食品表示の見方を理解しましょう。

〔農林漁業者等〕必要な食品表示を行いましょう。

〔行政〕食品表示の見方や市内産直の情報提供を行います。

食品表示

- ・原材料名や添加物
- ・栄養成分表示
(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量など)
- ・アレルギー表示



など

野菜はたくさん！
食塩や脂質が少ないものを選ぶのがポイント！



○食育の機会の創出

家族や友人と一緒に食事や料理をすることはコミュニケーションを図るよい機会です。家族で料理をすることは、家庭の味を次世代へ伝えることができます。料理ができることで生活習慣病予防が期待できます。

〔市民等〕家族そろっての会食や料理をするよう心掛けましょう。

〔保育施設や学校等〕調理体験を行うよう努めましょう。

〔行政〕料理経験のない方でも参加しやすい教室の開催をすすめます。



ライフステージ別取組内容

ライフステージ	取 組 内 容
全年代	早寝早起き朝ごはんを実践するなど、望ましい生活リズムを身につけましょう。 「いただきます」「ごちそうさま」を実践しましょう。 家族や友人と会話のある食事をしましょう。 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。 うす味に慣れ、減塩・適塩の大切さを知りましょう。
乳児期 (1歳未満)	授乳間隔を整え、月齢に合わせて離乳食を進めましょう。 幼児期に向けて自分で食べることの楽しさを身につけさせましょう。 親子で一緒に生活リズムを整えましょう。
幼児期 (1歳～就学前)	簡単なお手伝いをさせ、作る楽しさを伝えましょう。 地元でとれる食材のおいしさを体験しましょう。 いろいろな食材を体験する機会を増やしましょう。 食べ物の働きを伝えましょう。 食事のマナーを身につけさせましょう。 よく噛んで食べるようにしましょう。
学童期 (6歳～12歳)	お手伝いや料理体験をさせ、料理を作る機会を設けましょう。 ごはんやみそ汁等の基本的な食事を作れるようになりましょう。
思春期 (概ね13歳～17歳)	自分で食事を作れるようになりましょう。 家庭の味を覚えましょう。
青年期 (概ね18歳～24歳) 壮年期 (概ね25歳～44歳) 中年期 (概ね45歳～64歳)	生活習慣病予防を意識した食事をしましょう。 家庭の味やよりよい食事を学び、次世代に伝えましょう。 地場産物や旬の食材を活用するよう心掛けましょう。 食品表示を利用して食品を購入しましょう。 郷土・伝統料理を学び次世代に伝えましょう。
高齢期 (概ね65歳以上)	食事のバランスに気を付け、低栄養を予防しましょう。 家庭の味や郷土・伝統料理を次世代に伝えましょう。 よく噛んで、食べることを楽しみましょう。

計画の推進について

本計画は全ての市民を対象とするものです。市民一人一人が食に関心を持ち、食育の必要性を理解することが大切です。



出典：農林水産省「第4次食育推進計画」啓発リーフレット

第3次滝沢市食育推進計画（概要版） 令和5年3月発行
 発行：岩手県滝沢市健康福祉部健康推進課 〒020-0692 岩手県滝沢市中鶴飼 55
 電話 019-684-2111(代表) <https://www.city.takizawa.iwate.jp>