



# 第4期柴田町食育推進計画

令和4年度～令和8年度

宮城県柴田町

## はじめに



家族等で楽しく食卓を囲んで食事をすることは心の豊さをもたらし、栄養バランスのよい食事は健康な身体を培うなど、食は生涯にわたりいきいき暮らすための要になります。

しかし、新型コロナウイルス感染症の影響により、共食の機会の減少や飲食業の営業時間短縮、それに関連した生産者等への影響など、食に関する行動や意識、価値観の多様化など食を取り巻く環境に大きな変化が生じています。また、気候変動や少子高齢化、食品ロスの問題など、日々、食に関連する課題も生じています。

こうした食環境の変化や課題などがある中で、食を見つめなおす契機とし、新たな日常に即した食育の推進が必要となっています。

町では、平成20年3月に柴田町食育推進計画を策定し、2度の計画改定を経ながら、小中学校との連携事業、食育体験事業の実施など関係機関や関係課と食育推進に取り組んでまいりました。

今後も町民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など食育をめぐる状況を踏まえ、食育の施策を計画的にさらに推進していくため「第4期柴田町食育推進計画」を策定しました。

本計画では、基本理念に基づき、「家庭から つながり ひろがる 笑顔の食」を基本目標に掲げ、家庭を土台とした食育推進を積極的に支援するため、必要な施策を講じてまいります。

最後に、この計画策定にあたり貴重なご意見、ご協力をいただきました「第4期食育推進計画策定委員会委員」をはじめ、関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

令和4年3月

柴田町長 滝 口 茂

## 目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2
4. 第3期計画の目標と達成状況	3
第2章 柴田町における食をめぐる現状と課題	5
1. 食への意識と関心	5
2. 食生活に関する取組	8
3. 食環境	13
4. 健康上の課題	16
第3章 食育推進の基本理念等	18
1. 基本理念	18
2. 基本目標	18
3. 食育推進の視点	18
4. 数値目標	20
第4章 食育推進の取組	21
ライフステージに応じた食育の取組	21
第5章 食育の推進体制と関係者の役割	28
1. 計画の推進体制	28
2. 関係者の役割	28
資料編	29
1. 用語解説（本文中で「注」のついた用語を解説）	29
2. 参考資料 「目標設定の考え方」	33
3. 食育基本法	34
4. 第4期柴田町食育推進計画の策定について	41
5. 食育に関するアンケート調査について	46
別冊資料 第4期柴田町食育推進計画策定に係る「食育に関するアンケート調査」報告書	
6. 食育に関する団体ヒアリングについて	47

# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

「食育」とは、様々な経験を通じて食に関する知識と選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。また、食べることは生涯にわたって繰り返される営みであり、健康な心とからだを育む人間形成の基盤となるものです。

しかしながら社会情勢やライフスタイルの多様化、新たな感染症の流行等により、食を取り巻く環境は大きく変化しています。これまで食育推進の一つであった共食<sup>(注 1)</sup>は、新型コロナウイルス感染症の予防対策により、食を通じた交流の機会が減少しており、孤食<sup>(注 2)</sup>の増加や心身への影響が心配されます。

また、持続可能な社会の実現を目指すため、経済、社会、環境の諸課題に統合的に取り組むSDGs<sup>(注 3)</sup>への関心が広がりを見せており、「あらゆる人々が活躍する社会の実現」に向け食育による目標達成への貢献が期待されています。

このような状況の下、国においては、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」<sup>(注 4)</sup>が策定され、宮城県でも同年3月に「第4期宮城県食育推進プラン」<sup>(注 5)</sup>を策定し、新たな取組がスタートしています。

町では、食育基本法<sup>(注 6)</sup>（平成17年7月15日施行）に基づき、平成20年3月に「柴田町食育推進計画」を策定して以降、計画の改定を行いながら、様々な食育推進事業に取り組んでまいりました。

令和2年度に実施した「食育に関するアンケート調査」の結果などから、食育への関心は高まり、意識の改善が図られている一方で、依然として若い世代の朝食欠食率や肥満者割合に課題が残り、健全な食生活の実現には至っていないことが分かりました。

こうした食をめぐる様々な課題の解決に向けて、これまでの取組や成果を検証し、国や県の「食育推進計画」の趣旨を踏まえながら、柴田町の特性を活かした食育をより一層推進していくための指針として、「第4期柴田町食育推進計画」を策定するものです。

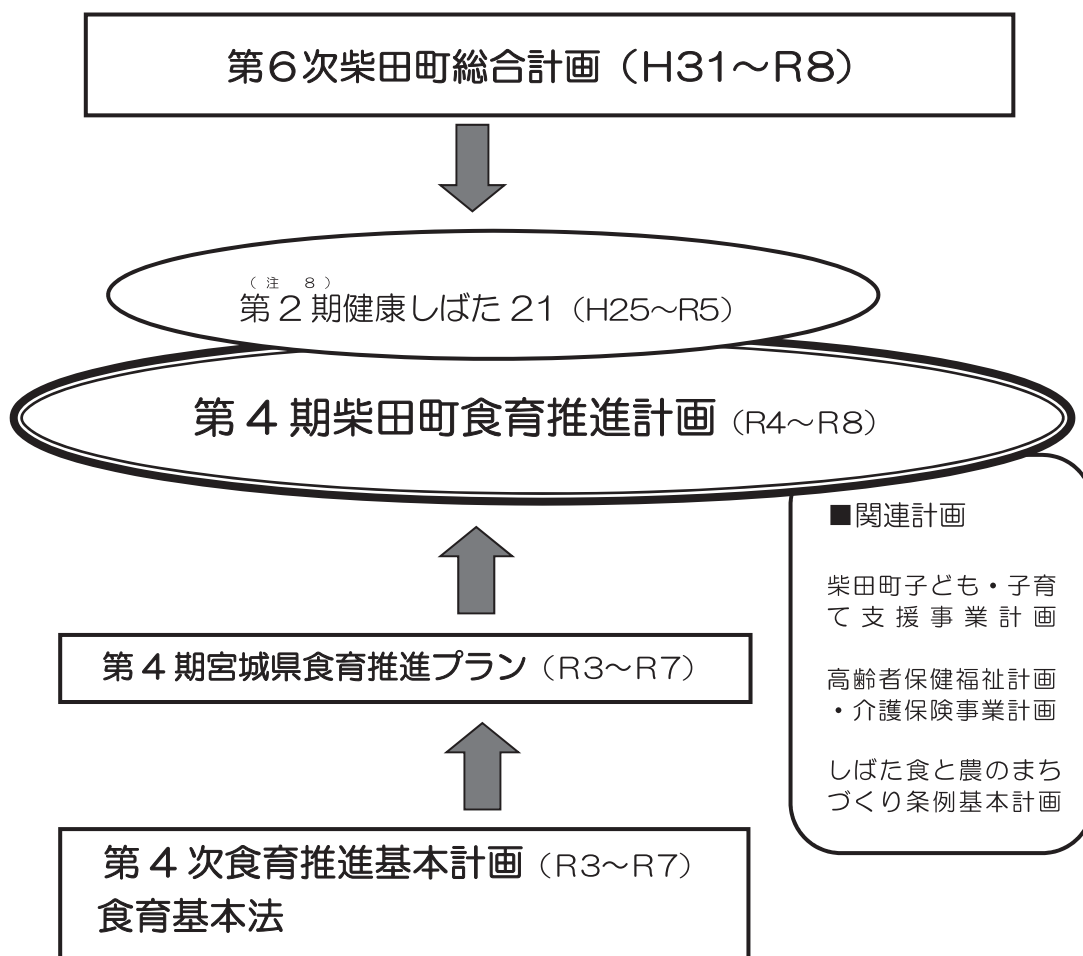
—食育とは—

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ・様々な経験を通じて「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 ～食育基本法～

## 2. 計画の位置づけ

本計画は、国の「第4次食育推進基本計画」及び県の「第4期宮城県食育推進プラン」を踏まえて、本町における食育を推進するための基本的な考え方を示すとともに、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画に位置づけます。

また、本計画は「第6次柴田町総合計画」を上位計画とし、その実施にあたっては、各種関連計画との整合性を図ります。



## 3. 計画の期間

本計画は、令和4年度（2022年度）から令和8年度（2026年度）までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

## 4. 第3期計画の目標と達成状況

### ①第3期計画の目標

第3期計画では、3つの基本目標に基づき取組を進めました。

【計画期間】 平成29年度～令和3年度（5年間）

【基本理念】 食卓から育む 健康な心とからだ

【基本目標】  しっかり朝ごはんを食べよう

バランスのとれた食事を食べよう

楽しくみんなで食卓を囲もう

### ②第3期計画の達成状況

食育に関するアンケート調査や各種統計データにより得られた結果をもとに、目標の達成状況について、次のとおり評価しました。詳細については、次ページのとおりです。

達成状況の評価基準	項目数
A：目標値に達成した（100%以上）	5
B：概ね達成した（70%以上 100%未満）	3
C：半分程度達成した（40%以上 70%未満）	0
D：あまり達成されていない（10%以上 40%未満）	0
E：ほとんど達成されていない（10%未満）	13
計	21

#### ■達成率の算式

- ・目標値を基準値より上げる指標の場合〔R2 現状値－H27 基準値〕／〔R3 目標値－H27 基準値〕
- ・目標値を基準値より下げる指標の場合〔H27 基準値－R2 現状値〕／〔H27 基準値－R3 目標値〕

### ③評価の結果

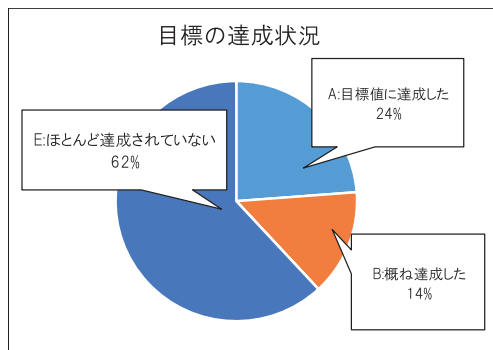
食育の推進や課題の達成に関する状況を客観的な指標により把握するため、21の目標値を設定しました。「A：目標値に達成した」項目は5項目、「B：概ね達成した」項目は3項目を合わせると8項目になり、全体の約4割が改善しました。

一方で「E：ほとんど達成されていない」項目が13項目で全体の約6割を占める結果となり、基本目標・目指す姿の実現には至りませんでした。家庭に向けた食育推進を強化することにより、「共食」や「<sup>(注9)</sup>早寝早起き朝ごはん」に関する目標達成が期待されましたが、生活様式の大きな変化や核家族化の進行などの影響もあり、家庭での取組に難しさが伺われる結果となりました。

### 第3期柴田町食育推進計画目標値の達成状況

数値目標等	R2データ 出典	基準値 (H27)	現状値 (R2)	目標値 (R3)	達成状況	
<b>目指す姿 1. 食卓を囲み家族や仲間と楽しく食べる</b>						
①食事を楽しみにしている子どもの割合の増加	4～5歳	※1	72.6%	68.4%	83.0%	E
	小学5年生	※1	69.1%	82.6%	75.0%	A
	中学2年生	※1	56.8%	72.6%	67.0%	A
②平日の夕食をひとりで食べる小・中学生の割合の減少	小学5年生	※1	2.6%	5.8%	2.0%	E
	中学2年生	※1	11.9%	6.0%	5.0%	B
③1日に1度は家族と食事をする町民の割合の増加	16～79歳	※1	78.5%	78.4%	82.0%	E
<b>目指す姿 2. 家族や仲間と食事作りや準備を楽しむ</b>						
④食事づくりや後片付けをよく手伝う小・中学生の割合の増加	小学5年生	※1	41.9%	39.0%	50.0%	E
	中学2年生	※1	24.5%	29.5%	30.0%	B
⑤食生活改善推進員等と連携する小・中学校数の増加		※2	1校	5校	6校	B
<b>目指す姿 3. 「早寝早起き朝ごはん」を実践する</b>						
⑥朝食をほとんど毎日食べる町民の割合の増加	4～5歳	※1	91.3%	88.0%	95.0%	E
	小学5年生	※1	93.0%	91.8%	95.0%	E
	中学2年生	※1	90.0%	87.4%	95.0%	E
	20～39歳	※1	72.0%	70.3%	77.0%	E
⑦「早寝早起き朝ごはん」を実践している子どもの割合の増加	4～5歳	※1	67.8%	65.3%	70.0%	E
	小学5年生	※1	71.3%	68.6%	75.0%	E
	中学2年生	※1	46.8%	59.6%	50.0%	A
<b>目指す姿 4. 主食・主菜・副菜をそろえて食べる</b>						
⑧朝食でサラダなどの野菜料理を食べる町民の割合の増加	小学5年生	※1	25.3%	22.3%	30.0%	E
	中学2年生	※1	23.7%	32.9%	30.0%	A
	16～79歳	※1	41.2%	39.5%	45.0%	E
<b>目指す姿 5. 適正な体重で健康を維持する</b>						
⑨肥満（BMI25以上）の割合の減少	40～74歳	※3	24.7% (H26年度)	29.1% (H31年度)	23.0%	E
⑩就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある町民の割合の減少	40～74歳	※3	18.0% (H26年度)	13.8% (H31年度)	16.0%	A

- ※1 柴田町食育に関するアンケート調査結果報告書(令和2年度)
- ※2 地域保健事業計画書
- ※3 特定健診・特定保健指導法定報告結果



## 第2章 柴田町における食をめぐる現状と課題

令和2年度に実施した「食育に関するアンケート調査」の結果や各種データ等により、当町における健康課題やこれまでの食育の取組を評価した中で、主な現状と課題を取り上げました。

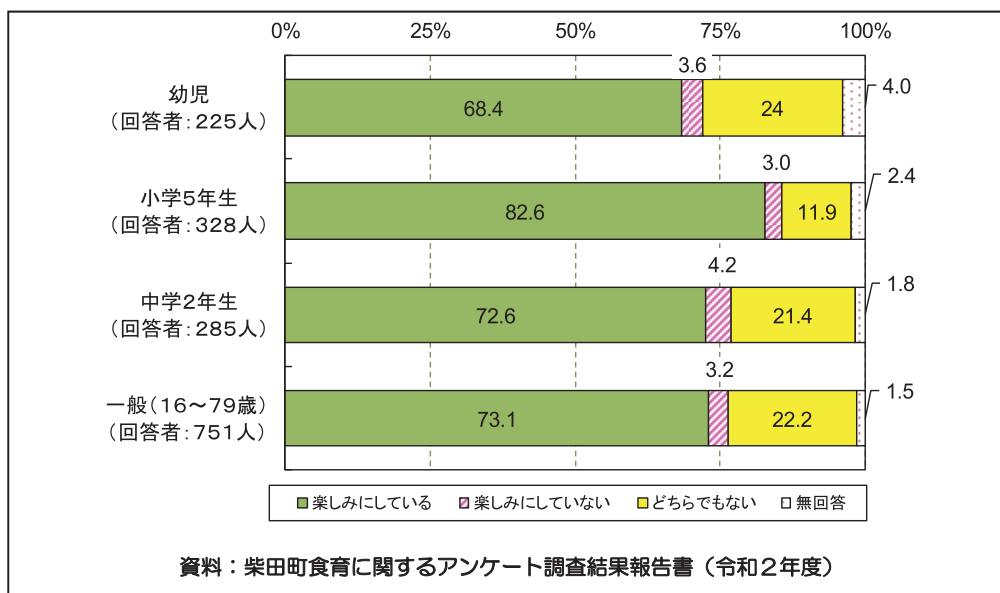
### 1. 食への意識と関心

#### ①食事を楽しみにしているか

##### 4人に1人、「食」への楽しみが薄れている

食事を「楽しみにしている」割合が最も多く約7割いる一方、4人に1人が「楽しみにしていない（どちらでもないを含む）」現状にあります。主な理由には、「食に興味がない」、「準備することが面倒」等が挙げられ、年代に合わせ食育の取組を提案することが必要です。

#### ■食事を楽しみにしているか（幼児保護者・小学生・中学生・一般）



#### ■食事を楽しみにしていない理由（上位3つ）

	幼児	小学5年生・中学2年生	一般(16~79歳)
1位	食に興味がない 38.7%	食に興味がない 22.1%	準備することが面倒 25.7%
2位	その他 30.6%	無回答 19.7%	食に興味がない 14.7%
3位	食が細く食べることが苦手 12.9%	食欲がわかない 16.4%	その他 12.0%

資料：柴田町食育に関するアンケート調査結果報告書（令和2年度）

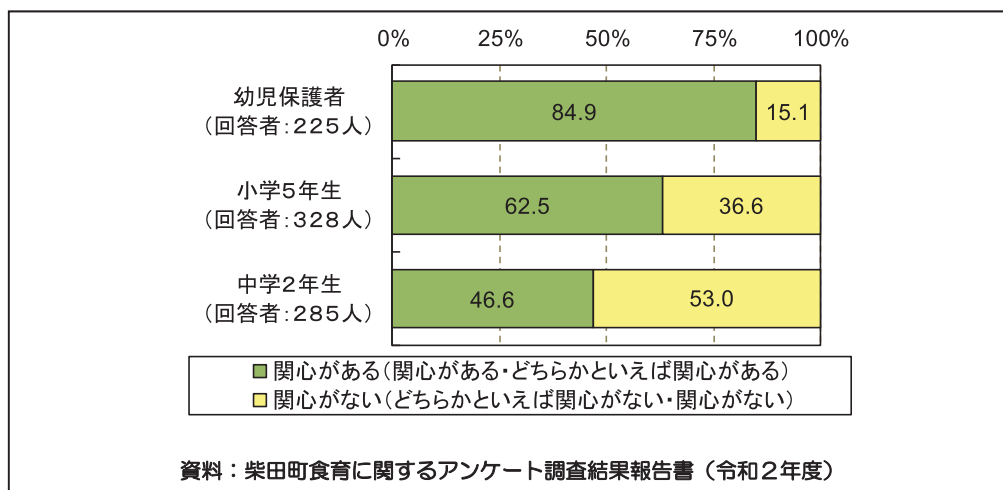


## ②食育への関心

### 幼児保護者の約8割で食育に「関心がある」

幼児保護者の多くが食育に関心を持っています。家庭での食育実践に結びつくよう、親子による食体験や共食等の機会をつくる必要があります。子ども自身が食育に関心を持つためには、学校や地域と連携することが大切です。

### ■食育に関心があるか（幼児保護者・小学生・中学生）

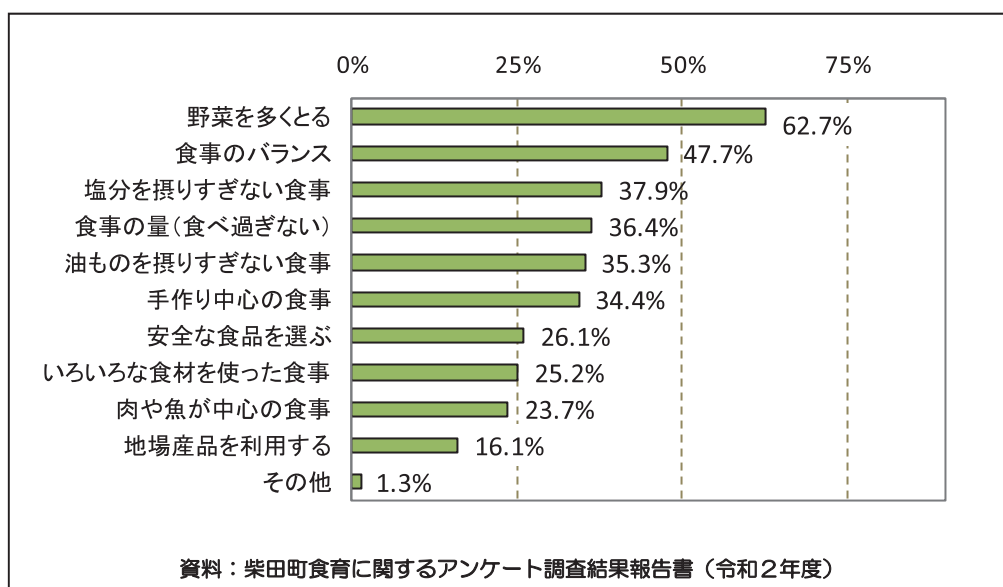


## ③家庭の食事で気を付けていること

### 野菜を多くとるよう意識している割合が約6割

家庭の食事で気を付けている内容は、「野菜を多くとる」、「食事のバランス」、「塩分を摂りすぎない食事」の順に多く、健康に配慮した内容となっています。

### ■家庭の食事で気を付けていること（一般）



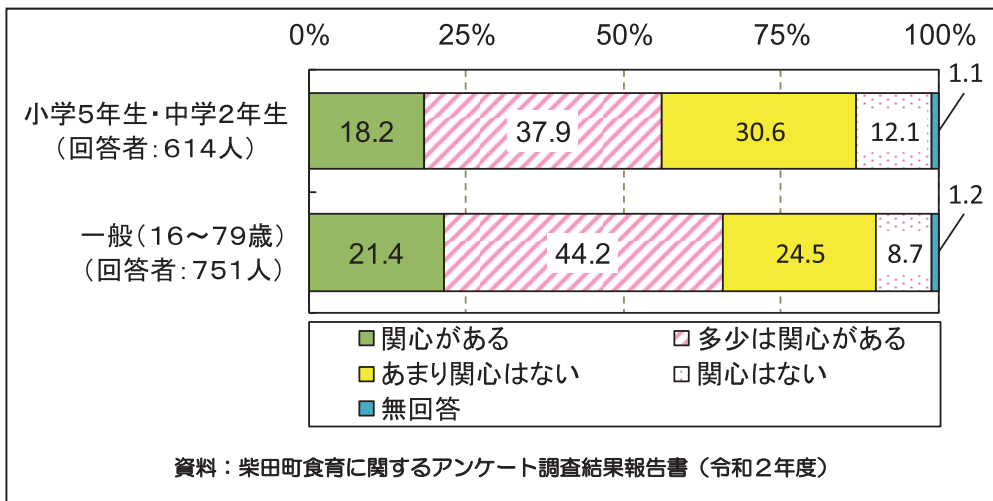
#### ④食文化・伝統料理・郷土料理の関心

##### 小中学生の約5割、大人の約6割に「関心がある」

(注 10)

食文化や伝統料理・郷土料理に「関心がある（多少は関心があるを含む）」割合は小中学生で約5割、大人で約6割となっています。伝統料理や郷土料理について身近に触れる機会をつくるなど、地域や家庭で伝承し、関心を持つ環境づくりが望まれます。

#### ■食文化・伝統料理・郷土料理に関心があるか（小中学生・一般）



## 2. 食生活に関する取組

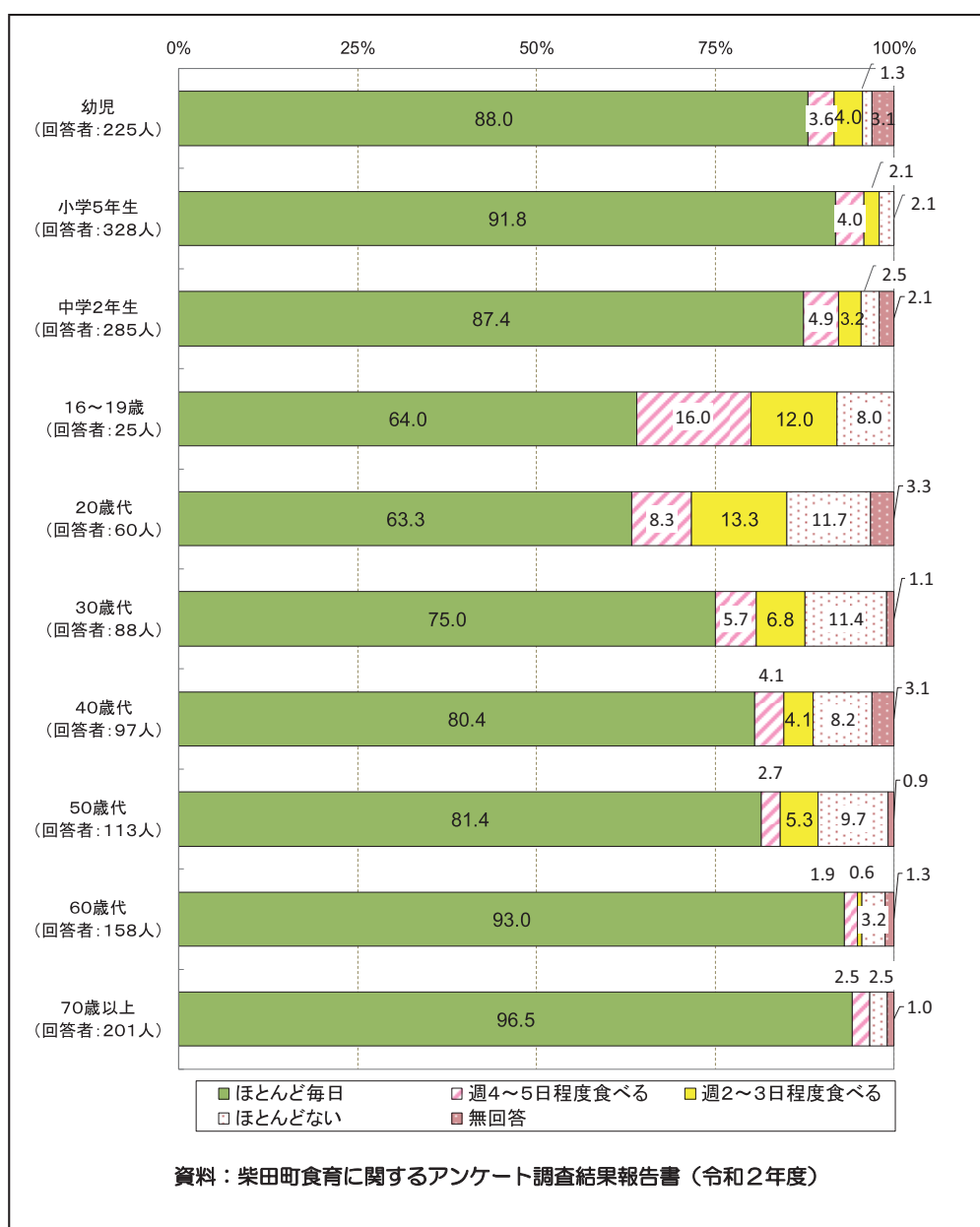
### ①朝食の摂取状況

#### 20歳代で「ほとんど毎日食べる」割合が最も低い

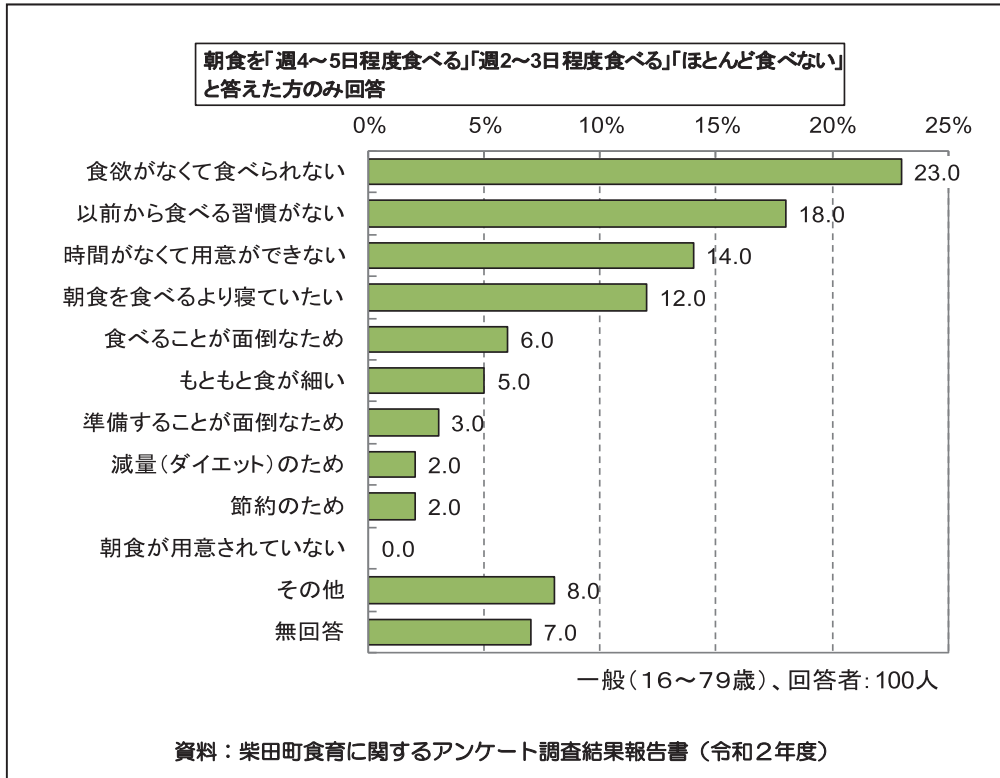
朝食摂取の頻度は20歳代、次いで16～19歳で低くなっています。また、朝食を欠食する主な理由に「食欲がなくて食べられない」、「以前から食べる習慣がない」割合が高く、食習慣や生活スタイル等の変化により、朝食欠食の影響が出ていると考えられます。

家庭で幼少期から朝食摂取を習慣とし、成人を迎えた以降も継続して朝食が摂取できるよう取り組む必要があります。

#### ■朝食の摂取状況（幼児・小学生・中学生・一般）



## ■朝食を食べない主な理由（一般）

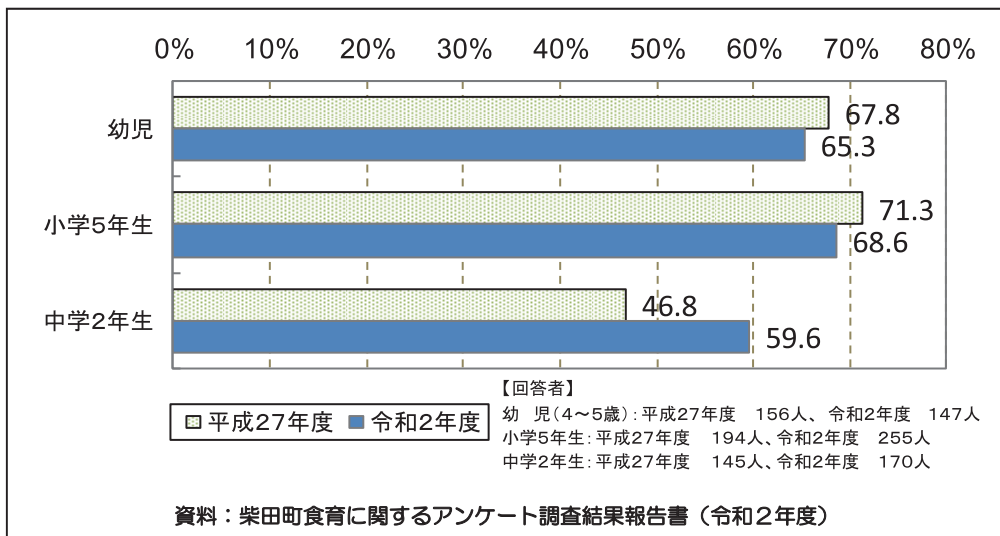


## ②「早寝早起き朝ごはん」の実施状況

### 「早寝早起き朝ごはん」を実施している割合は全体で約6割

「早寝早起き朝ごはん」を実施している割合は小学生で最も高くなっています。規則正しい生活を心がけ、食生活のリズムをつくるためには「早寝早起き朝ごはん」の取組を習慣づける必要があります。

## ■「早寝早起き朝ごはん」を実施している割合（幼児・小学生・中学生）

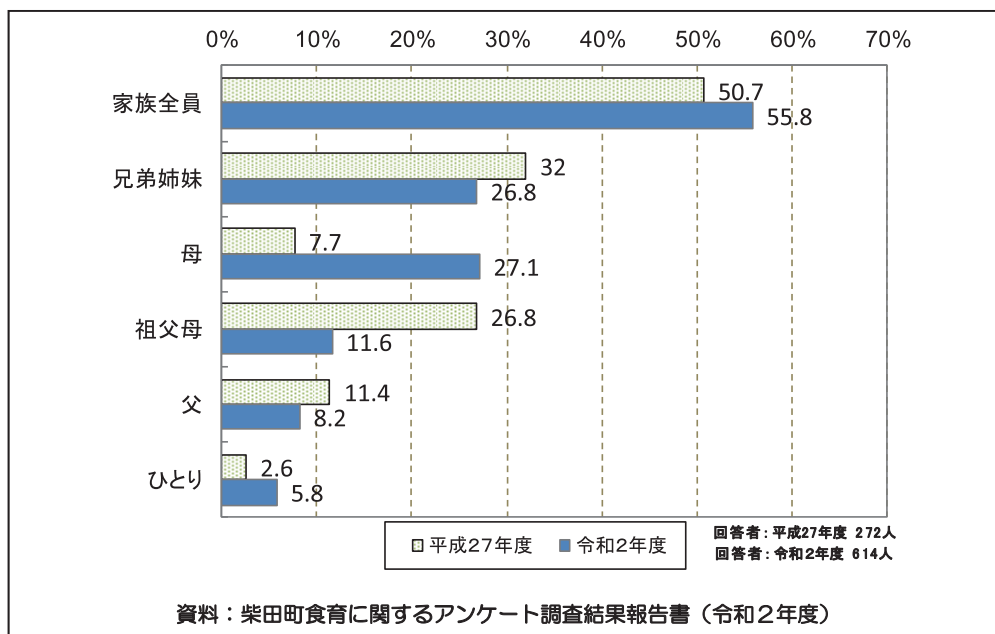


### ③共食の状況

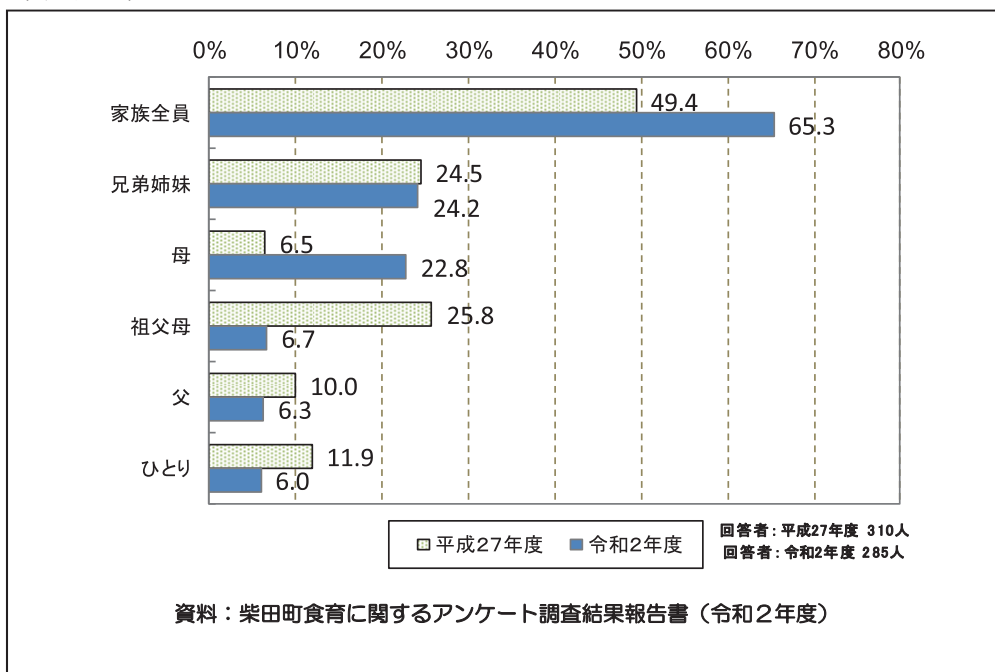
#### 平日の夕食を家族全員で食べている割合が増加

小学生、中学生ともに平日の夕食を「家族全員」で食べている割合が前回に比べ増加しています。大人の約8割でほとんど毎日、1日に1度は家族の誰かと食事をしています。

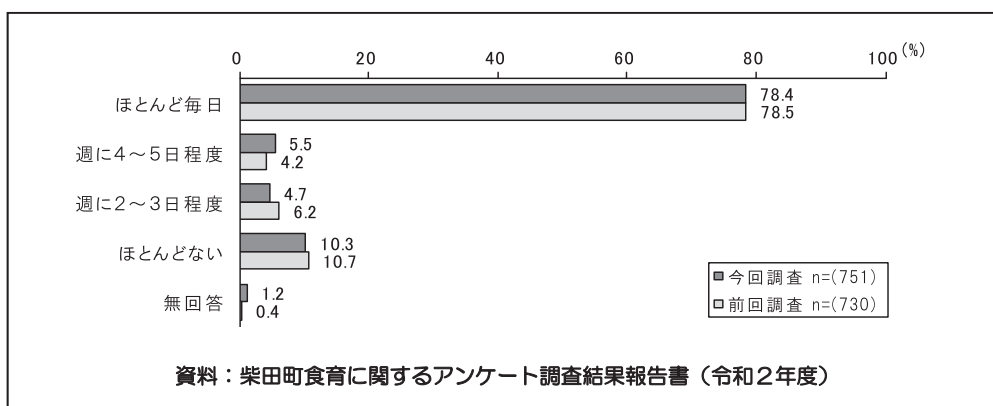
#### ■平日の夕食は誰と食べているか (小学生)



#### (中学生)



## ■ 1日に1度は家族の誰かと食事をしているか (一般)

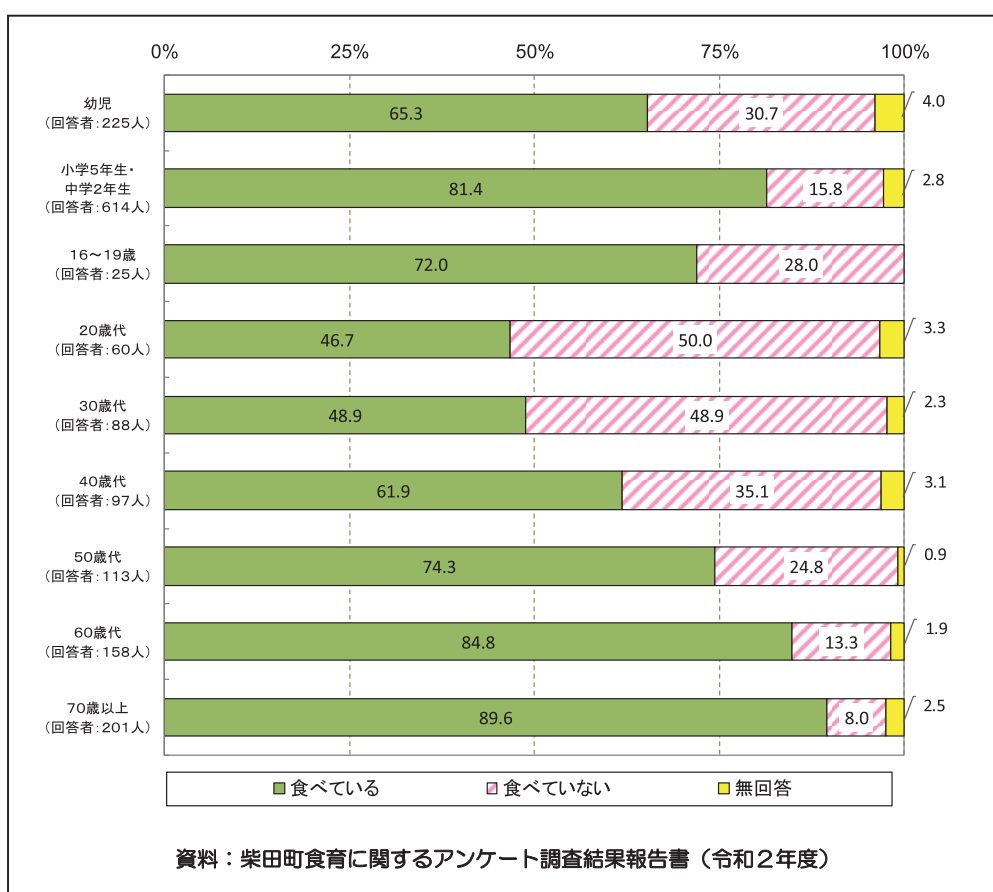


## ④主食・主菜・副菜の摂取状況

### 20～30歳代で最も食事バランスに偏りがある

1日に2回以上、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている割合は、20～30歳代で特に低くなっています。一人暮らしや社会人になるなど、生活環境の変化が大きいと考えられます。

## ■主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合（幼児・小中学生・一般）



## バランスのとれた食事とは

バランスのとれた食事とは、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事をさします。



「主食」…ごはん、パン、めん類など炭水化物の供給源となる。

「主菜」…魚や肉、卵、豆類などを使った料理でたんぱく質の供給源となる。

「副菜」…野菜、きのこ、海藻類を使った料理でビタミンやミネラルの供給源となる。

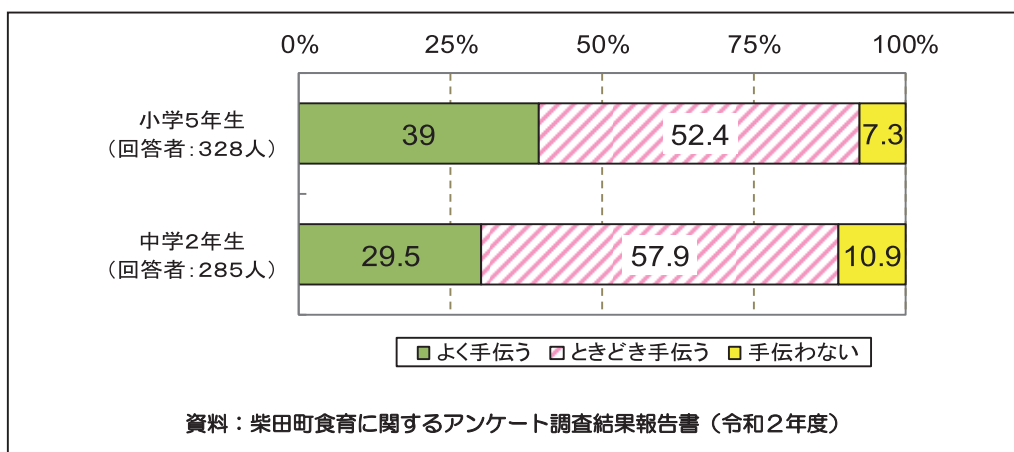
### 3. 食環境

#### ①家庭での食事づくりや後片付けの手伝い

**小学生の約4割、中学生の約3割が「よく手伝う」**

食事づくりや後片付けを「よく手伝う」割合は年齢が上がるにつれて減少しています。手伝い等により得られた楽しさや経験は、食育への興味・関心につながることから、家庭を中心に積極的に参加することが望まれます。

#### ■家庭での食事づくりや後片付けの手伝い（小学生・中学生）

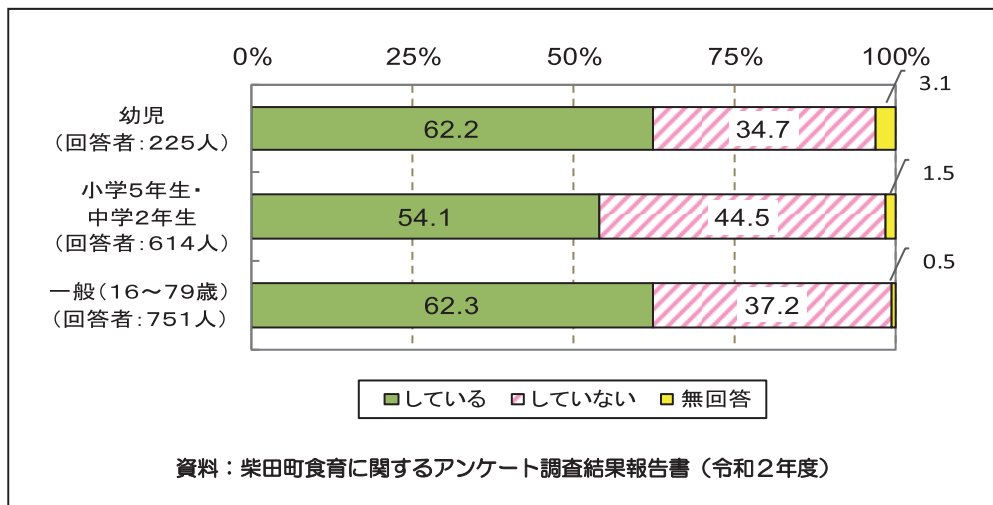


#### ②食事中のテレビやスマートフォンの利用

**2人に1人以上が食事中に利用している**

幼児と大人で約6割、小中学生で約5割が食事中にテレビやスマートフォンを利用しています。料理を味わい、家族や仲間と食事時間を楽しむなどの機会が増えるよう、環境づくりに意識を向けることが大切です。

#### ■テレビやスマートフォンを見ながらの食事（幼児・小中学生・一般）



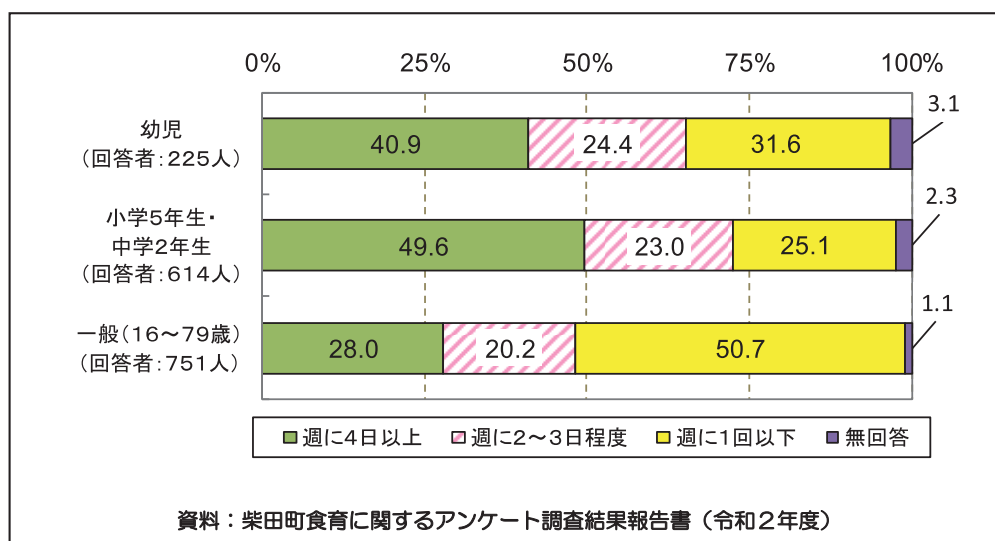


### ③甘味飲料を飲む習慣

#### 小中学生の2人に1人、週に4日以上甘味飲料を飲む習慣がある

市民の多くに甘味飲料を飲む習慣があり、甘味飲料に含まれる糖分の過剰摂取は高血糖や肥満、むし歯などのリスクを高めるため注意が必要です。子どもにおいては、家庭を中心とする食環境の影響が大きく、健全な食生活を実践できるよう、保護者とともに量や頻度に気をつける必要があります。

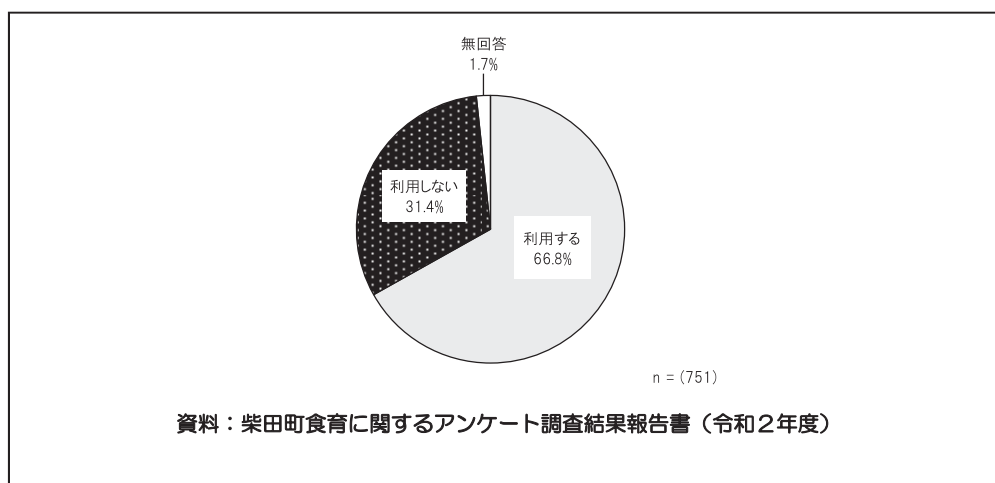
#### ■甘味飲料を飲む習慣（幼児・小中学生・一般）



### ④地場産の農産物を普段の食事に利用しているか

#### 約6割が利用している

約6割が普段の食事に地場産の農産物を利用し、<sup>(注1)</sup>地産地消に取り組んでいます。地元の食材を地域で消費することは、生産者と消費者の関わりや食文化等の理解を深める機会となります。

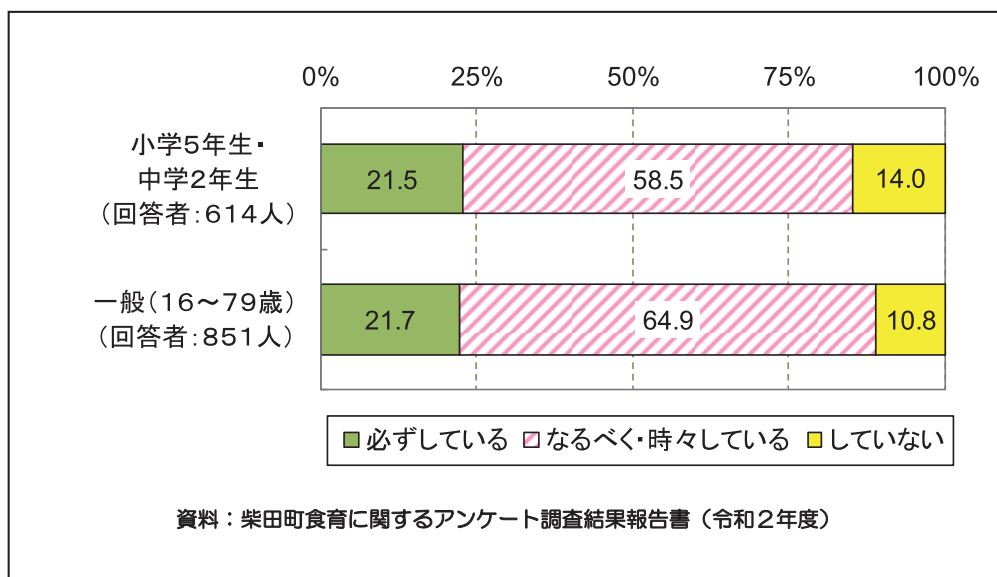


### ⑤食べ残しや廃棄を減らす努力しているか

#### ほとんどの方が減らす努力をしている

小中学生、大人で食べ残しや廃棄を減らす努力をしている頻度に差はあるものの、約8割が努力をしています。また、約1割が努力をしていない（「あまりしていない」・「まったくしていない」を含む）現状にあることから、引き続き、食品ロスに取り組む割合が増加するよう啓発が必要です。

#### ■食べ残しや廃棄を減らす努力をしているか（小中学生・一般）



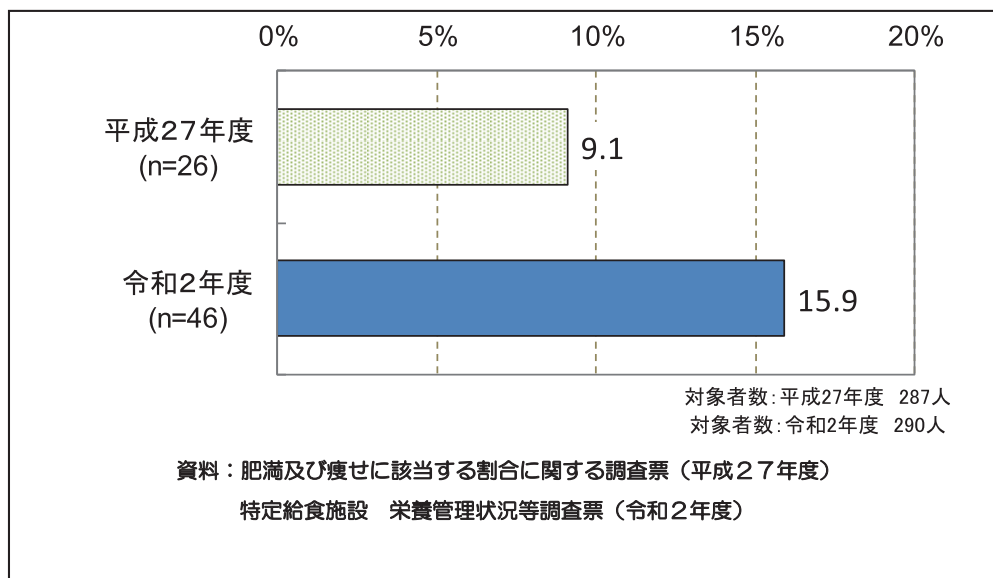
## 4. 健康上の課題

### ①子どもの肥満（幼児3～5歳・小学生・中学生）

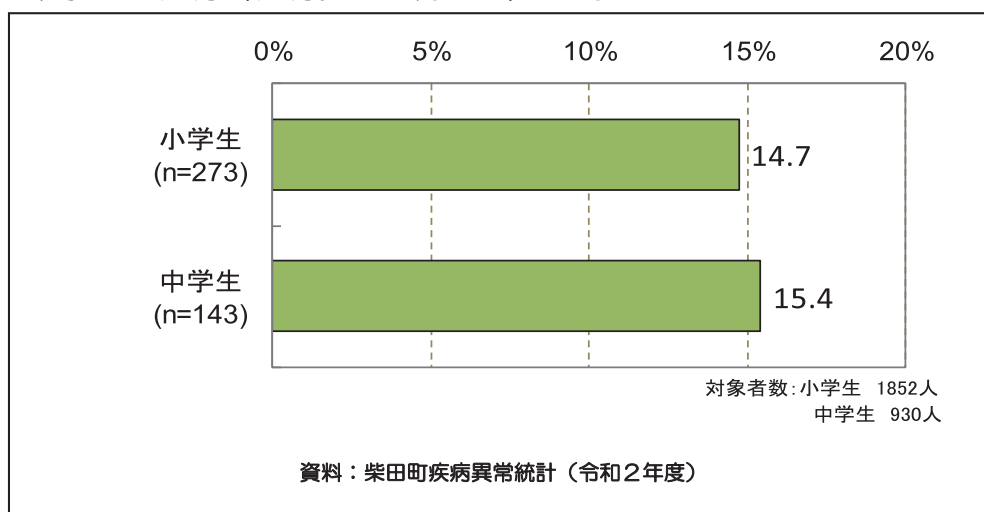
#### 幼児の肥満が増加、子どもの約15%が肥満

幼児（3～5歳）の肥満が前回調査から増加しています。幼児、小学生、中学生の肥満者割合に大きな差はなく、全体の約15%が肥満となっています。<sup>(注12)</sup>小児の肥満は、将来の生活習慣病発症リスクを高めるなど、健康への影響が心配されます。

#### ■幼児の肥満（<sup>(注13)</sup>カウプ指数18以上）の割合



#### ■小中学生の肥満（<sup>(注14)</sup>肥満度20%以上）の割合

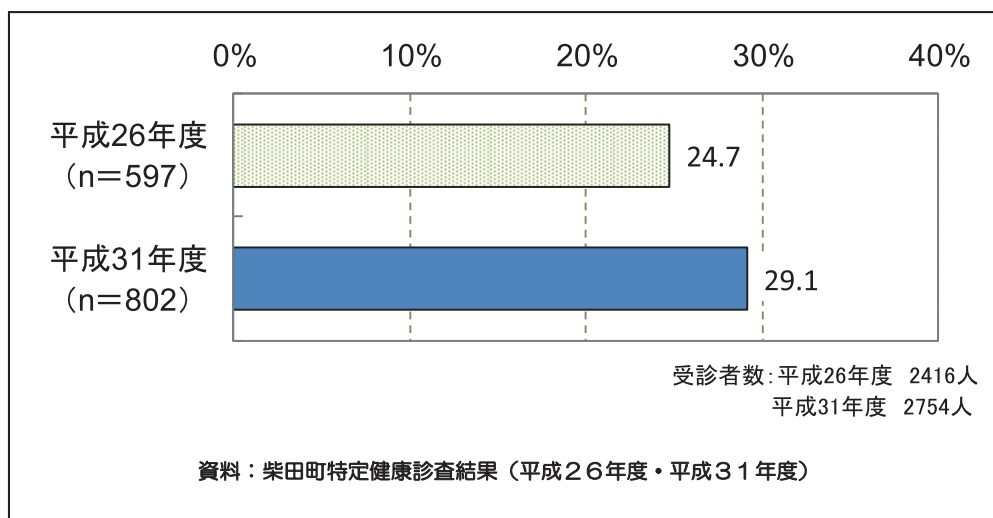


## ②成人（40～74歳）の肥満

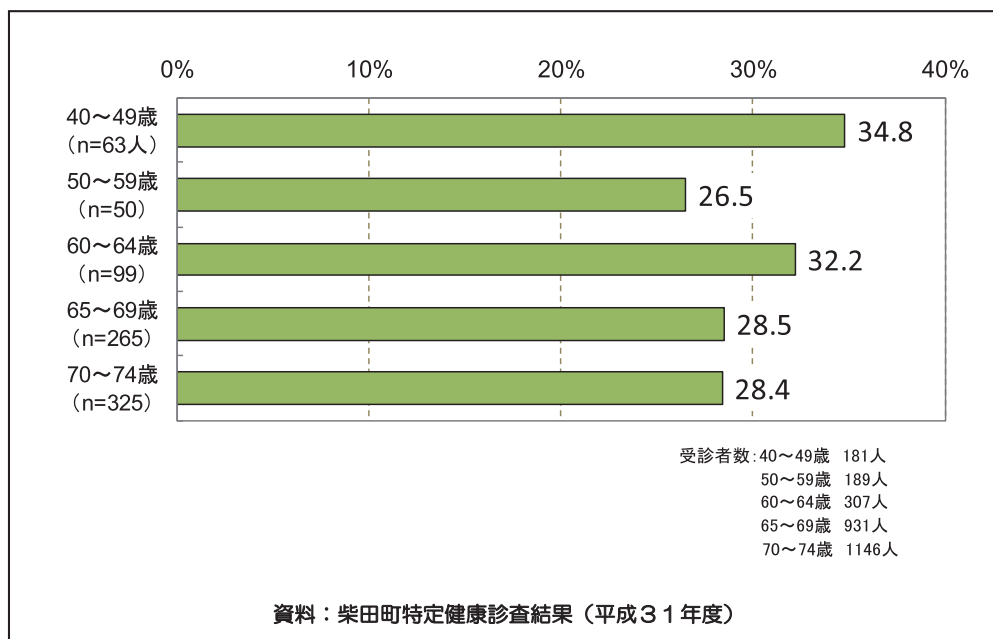
### 特定健康診査受診者の約3割が肥満

<sup>(注 15)</sup>  
柴田町特定健康診査受診者のうち、約3割が肥満となっており、平成26年度と比較して増加しています。年代別では40歳代で肥満の割合が高い状況です。自分の体重を日頃から確認し、適正な体重の維持に向けた食生活を実践することが必要です。

### ■成人の肥満（BMI25以上）の割合 <sup>(注 16)</sup>



### （年代別）



## 第3章 食育推進の基本理念等

### 1. 基本理念

#### 「食卓から育む 健康な心とからだ」

第3期計画の取組状況や課題等を踏まえ、基本理念を引継ぎ、生涯にわたり心身ともに健全な食生活を送れるよう、基本理念を掲げます。

### 2. 基本目標

#### 「家庭から つながり 広がる 笑顔の食」

家庭を中心に保育所や幼稚園、学校、地域、生産者等の関係者が連携し、様々な食体験により笑顔で健全な食生活を実践できるよう、基本目標を設定します。

### 3. 食育推進の視点

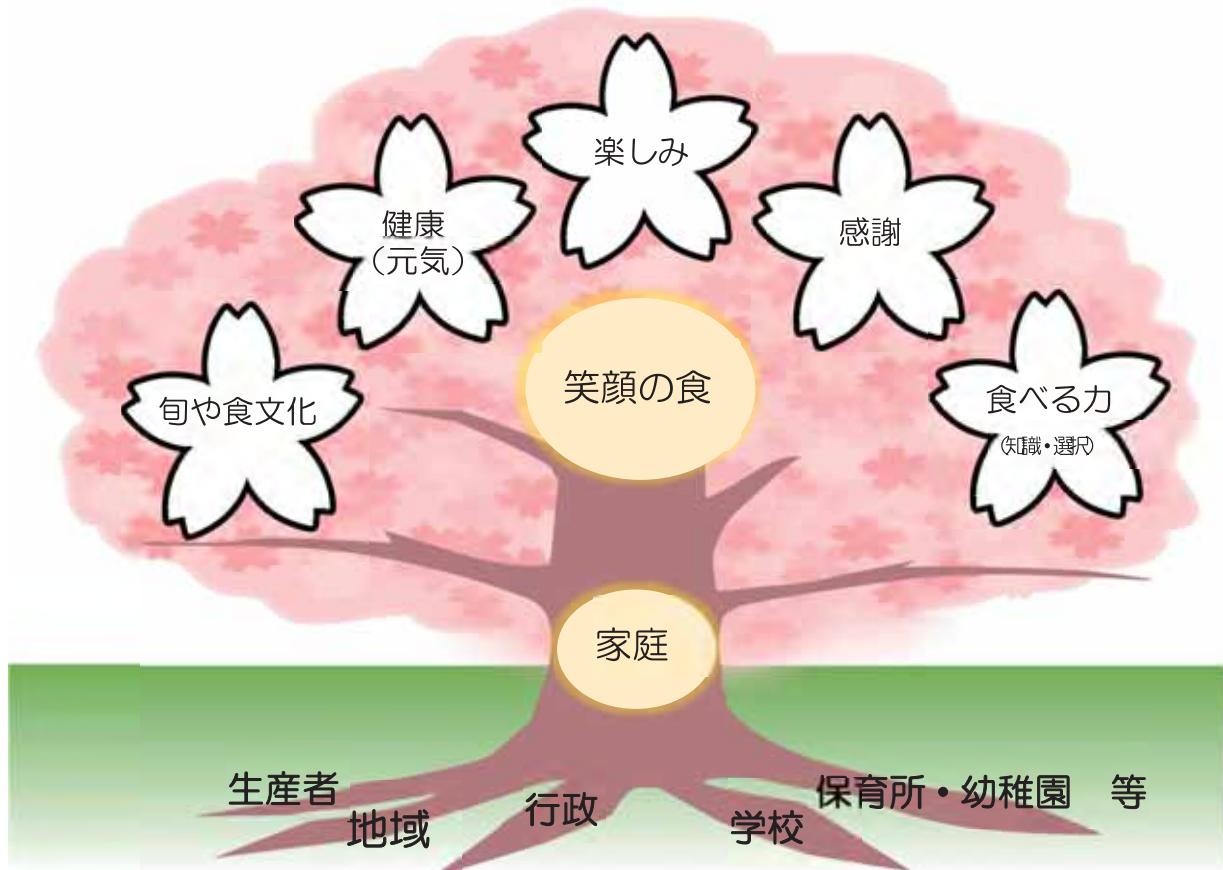
基本目標の達成には、食に関する「楽しみ」や「感謝」の気持ちを育み、「旬や食文化」に関心を持つ機会が必要です。また、様々な食体験や学習を通して「食べる力（知識・選択）」を身につけることにより、心身ともに「健康」となるよう食育を推進します。

#### 【食育推進の視点】

楽しみ	食事づくり、栽培・収穫、家族との食事時間、料理を味わう、等の楽しみにつながる取組を推進します。
感謝	自然の恩恵、作り手や食に関わる人への感謝、食品ロスの削減、等の感謝につながる取組を推進します。
旬や食文化	四季の食材（旬）、地域の食材、郷土料理、日本食、等に関する理解を深める取組を推進します。
食べる力 （知識・選択）	食べ物を選ぶ力、食事を準備する力、食事バランスや量を考える力、素材本来の味が分かる、等の食べる力を育むよう取組を推進します。
健康 （元 気）	肥満や生活習慣病の予防、 <sup>(注17)</sup> フレイル予防、早寝早起き朝ごはん、等の健康につながる取組を推進します。

## 食育のイメージ図

基本理念	食卓から育む 健康な心とからだ
基本目標	家庭から つながり 広がる 笑顔の食



### 【目指す姿】

- 1 家族や仲間と食事づくりや準備を楽しむ
- 2 感謝の気持ちでおいしく食べる
- 3 「早寝早起き朝ごはん」を実践する
- 4 自分の体に合った食事量を知る
- 5 旬や地域の食材を五感で味わう

## 4. 数値目標

目指す姿を掲げ、それらの成果や課題の達成度を評価するため、数値目標を10項目設定します。

目指す姿		項目	参考値 (H27年度)	現状値 (R2年度)	目標値 (R8年度)	
1	家族や仲間と 食事づくりや 準備を楽しむ	①食事を楽しみにしている 子どもの割合の増加	4～5歳	72.6%	68.4%	75%
			小学5年生	69.1%	82.6%	83%
			中学2年生	56.8%	72.6%	73%
		②食事づくりや後片付けをよく 手伝う小・中学生の割合の 増加	小学5年生	41.9%	39.0%	45%
			中学2年生	24.5%	29.5%	30%
		③1日に1度は家族と食事をす る子どもの割合の増加	小学5年生	-	-	97%
中学2年生	-		-	95%		
2	感謝の気持ちで おいしく食べる	④感謝の気持ちで「いただき ます」「ごちそうさま」を している小・中学生の割合 の増加	小学5年生	-	-	45%
			中学2年生	-	-	30%
		⑤「食べ残しや廃棄を減らす 努力を必ずしている」町民 の割合の増加	小学5年生	-	19.5%	25%
			中学2年生	-	23.9%	30%
			16～79歳	-	21.7%	25%
3	「早寝早起き 朝ごはん」 を実践する	⑥朝食をほとんど毎日食べる 町民の割合の増加	4～5歳	91.3%	88.0%	93%
			小学5年生	93.0%	91.8%	92%
			中学2年生	90.0%	87.4%	92%
			20～39歳	72.0%	70.3%	72%
		⑦「早寝早起き朝ごはん」 を実践している子ども の割合の増加	4～5歳	67.8%	65.3%	68%
			小学5年生	71.3%	68.6%	72%
			中学2年生	46.8%	59.6%	65%
4	自分の体に合っ た食事量を知る	⑧幼児肥満（カウプ指数18以 上）の割合の減少	3～5歳	9.1%	15.9%	11%
		⑨肥満（BMI2.5以上） の割合の減少	40～74歳	24.7% (H26年度)	29.1% (H31年度)	24%
5	旬や地域の食材 を五感で味わう	⑩「食文化・伝統料理・郷土料 理」に関心がある子ども の割合の増加	小学5年生	24.3%	18.9%	20%
			中学2年生	17.1%	17.2%	20%

(現状値の出典) ①②⑤⑥⑦⑩：柴田町食育に関するアンケート調査結果報告書

⑧：特定給食施設 栄養管理状況等調査票

⑨：柴田町特定健康診査結果

## 第4章 食育推進の取組

### 【ライフステージに応じた食育の取組】

生涯にわたって健康な心とからだで生活を送るためには、子どもの頃から、豊かな食体験を積み重ねることが大切です。

このため、ライフステージごとの特徴を踏まえた食育テーマのもと、自ら食育に関する活動を実践できるよう具体的な取組を示し、食育を推進していくことが必要となります。

特に心身の成長が著しく、食習慣の基礎をつくる上で重要な「乳幼児期・学童期」を中心に取組を推進します。

ライフステージ	年 齢	食育テーマ	目指す姿*
乳幼児期	おおむね 0～5歳	楽しく体験し、食習慣の基礎をつくる	1～3, 5
学童期	おおむね 6～12歳	楽しく体験し、望ましい食習慣が定着する	1～3, 5
思春期	おおむね 13～18歳	食を楽しみ、望ましい食生活を維持する	1～4
青年期	おおむね 19～39歳	健全な食生活を実現する	2, 3
壮年期	おおむね 40～64歳	健全な食生活を維持し、生活習慣病を予防する	2, 4
高齢期	65歳以上	食を楽しみながら、食を通じた豊かな生活を実現する	2, 4



#### ※【目指す姿】

- 1 家族や仲間と食事づくりや準備を楽しむ
- 2 感謝の気持ちでおいしく食べる
- 3 「早寝早起き朝ごはん」を実践する
- 4 自分の体に合った食事量を知る
- 5 旬や地域の食材を五感で味わう



## 1. 乳幼児期（おおむね0歳から5歳）

テーマ：楽しく体験し、食習慣の基礎をつくる

乳幼児期は、心身の成長が著しく、自ら食べる意欲が生まれる時期です。共食によって得られた楽しさや経験は、心の豊かさを培い、健やかなからだをつくります。乳幼児期は大人的生活習慣が影響しやすく、保護者が食の大切さを理解することが重要です。

### 主な目指す姿

1. 家族や仲間と食事づくりや準備を楽しむ
2. 感謝の気持ちでおいしく食べる
3. 「早寝早起き朝ごはん」を実践する（規則正しい食生活リズムをつくる）
5. 旬や地域の食材を五感で味わう

#### ① 家庭での取組（保護者などに期待される取組）

- ・ 家族一緒に食事を楽しむ機会をつくる。
- ・ 家庭での食事を通して、食前食後のあいさつや食べ物に感謝する心を伝える。
- ・ 素材の味を知り、豊かな味覚を育てる。
- ・ 朝ごはんから規則正しい食生活リズムをつくる。
- ・ 成長発達に必要な栄養や適切な食事量を心がけ、肥満を予防する。
- ・ 間食の役割を知り、甘味飲料等の糖分の与えすぎに注意する。
- ・ 旬や地域の食材に親しみ、生産者への理解を促進する。

#### ② 保育所・幼稚園等での取組

- ・ 栽培や収穫を通して、楽しみながら食への関心を高める。
- ・ 給食に旬や地域の食材を取り入れる。
- ・ 給食便り等を通して、家庭での共食の勧めや食に関する情報を発信する。
- ・ <sup>(注18)</sup> 「食に関する年間指導計画」を活用し、食育を推進する。

#### ③ 地域での取組

- ・ <sup>(注19)</sup> 食生活改善推進員等の地域ボランティアが、保育所・幼稚園等が行う食育に関する取組に協力する。

#### ④ 生産者・事業者での取組

- ・ 新鮮な旬や地域の食材の活用に協力する。

#### ⑤ 町での取組

- ・ 地域ボランティア等と連携し、家庭等での食育に関する取組を支援する。
- ・ ホームページや広報、各種事業等を活用して子どもの食生活や健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 家族等と食卓を囲む共食について、新たな生活様式に対応した食育を推進する。

## 2. 学童期（おおむね6歳から12歳）

テーマ：楽しく体験し、望ましい食習慣が定着する

学童期は、心身の成長が著しく、様々な学習や体験等を通して、食習慣の基礎が定着する時期です。食の大切さを理解し、食への興味や関心を高めることが重要です。また、学校、地域などの関係者が連携し、食体験の機会を設けるなど、家庭の取組を補完するような支援が必要です。

### 主な目指す姿

1. 家族や仲間と食事づくりや準備を楽しむ
2. 感謝の気持ちでおいしく食べる
3. 「早寝早起き朝ごはん」を実践する
5. 旬や地域の食材を五感で味わう

#### ① 家庭での取組（保護者などに期待される取組）

- ・ 家族一緒に食事を楽しむ機会をつくる。
- ・ 家族での食事を通して、食前食後のあいさつや食べ物に感謝する。
- ・ 食事づくりや手伝い等により、基礎的な調理方法や食事マナーを身につける。
- ・ 「早寝早起き朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムが定着する。
- ・ 成長発達に必要な栄養や適切な食事量を心がけ、肥満を予防する。
- ・ 間食の役割を知り、甘味飲料等の糖分のとりすぎに注意する。
- ・ 旬や地域の食材に親しみ、生産者への理解を促進する。

#### ② 小学校での取組

- ・ 食事づくりや体験学習を通して食を楽しみ、食に感謝する気持ちを育てる。
- ・ 規則正しい生活リズムを定着させるため、「早寝早起き朝ごはん」の声かけを行う。
- ・ 給食に旬や地域の食材を取り入れる。
- ・ 給食便り等を通して、家庭での望ましい食習慣や食に関する情報を発信する。
- ・ 「食に関する年間指導計画」を活用し、食育を推進する。
- ・ 食料の生産や流通、環境などSDGsを視野に入れた学習により食への関心を高める。

#### ③ 地域での取組

- ・ 食生活改善推進員等の地域ボランティアが、学校等が行う食育に関する取組に協力する。

#### ④ 生産者・事業者での取組

- ・ 新鮮な旬や地域の食材の活用に協力する。
- ・ 学校等における食に関する行事などに協力する。

#### ⑤ 町での取組

- ・ 地域ボランティア等と連携し、家庭や学校での食育に関する取組を支援する。
- ・ ホームページや広報、各種事業等を活用して子どもの食生活や健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 家族等と食卓を囲む共食について、新たな生活様式に対応した食育を推進する。

### 3. 思春期（おおむね13歳から18歳）

テーマ：食を楽しみ、望ましい食生活を維持する

思春期は身体的・精神的な変化に加え、受験や進学、就職等による生活の変化がみられる時期です。食を通して経験してきた楽しさや知識、技術を活かし、望ましい食生活を実現・維持することが必要です。

#### 主な目指す姿

1. 家族や仲間と食事づくりや準備を楽しむ
2. 感謝の気持ちでおいしく食べる
3. 「早寝早起き朝ごはん」を実践する
4. 自分の体に合った食事量を知る

#### ① 家庭での取組

- ・ 家族一緒に食事を楽しむ機会をつくる。
- ・ 食事づくりの楽しさを経験する。
- ・ 食べ物を大切にし、食べ残しや廃棄を減らすように心がける。
- ・ 生活リズムを整え、朝ごはんから1日3食を習慣づける。
- ・ 成長発達に必要な栄養や適切な食事量を心がける。
- ・ 間食や甘味飲料の摂取を控え、肥満や生活習慣病を予防する。
- ・ 旬や地域の食材に親しみ、生産者への理解を促進する。

#### ② 学校での取組

- ・ 食事づくりや体験学習を通して食を楽しみ、食に感謝する気持ちを育てる。
- ・ 栄養や食事バランスを学習し、食を選択する力を養う。
- ・ 給食便り等を通して、望ましい食生活や食に関する情報を発信する。
- ・ 「食に関する年間指導計画」を活用し、食育を推進する。
- ・ 食料の生産や流通、環境などSDGsを視野に入れた学習により食への関心を高める。

#### ③ 地域での取組

- ・ 食生活改善推進員等の地域ボランティアが、学校等が行う食育に関する取組に協力する。

#### ④ 生産者・事業者での取組

- ・ 新鮮な旬や地域の食材の活用に協力する。

#### ⑤ 町での取組

- ・ 地域ボランティア等と連携し、家庭や学校での食育に関する取組を支援する。
- ・ ホームページや広報、各種事業等を活用して子どもの食生活や健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 家族等と食卓を囲む共食について、新たな生活様式に対応した食育を推進する。

## 4. 青年期（おおむね19歳から39歳）

### テーマ：健全な食生活を実現する

青年期は、進学、就職、結婚等により食生活を含め生活が変化し、大きな影響をもたらす時期です。子育て世代として、自らと家族の食に興味を持ち、健全な食生活を実現・維持することが期待されます。

#### 主な目指す姿

2. 感謝の気持ちでおいしく食べる
3. 「早寝早起き朝ごはん」を実践する

#### ① 家庭での取組

- ・ 家族等と一緒に食事を楽しむ機会をつくる。
- ・ 食べ残しや廃棄を減らすために、適量を準備する。
- ・ 遅い時間の夕食を避け、朝食から1日3食を習慣づける。
- ・ 生活習慣病予防のため、野菜を多く取り入れる等、栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ・ 間食や甘味飲料の摂取を控え、肥満や生活習慣病を予防する。
- ・ 旬や地域の食材に親しみ、生産者への理解を促進する。

#### ② 地域での取組

- ・ 食生活改善推進員等の地域ボランティアが、地域の食材や行事食・郷土料理について知識を普及する。

#### ③ 生産者・事業者での取組

- ・ 新鮮な旬や地域の食材の活用に協力する。

#### ④ 町での取組

- ・ ホームページや広報、各種事業等を活用して、食生活や健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 家族等と食卓を囲む共食について、新たな生活様式に対応した食育を推進する。

## 5. 壮年期（おおむね40歳から64歳）

テーマ：健全な食生活を維持し、生活習慣病を予防する

壮年期は、仕事や家庭の場で役割が大きくなる一方、生活習慣病や更年期による体調の変化がみられる時期です。生活環境や身体的変化と上手に付き合い、バランスの取れた食生活、運動、休養を心がけることが必要です。また、これまで培ってきた食文化などの知識や経験を、家庭や地域に伝承する役割が期待されます。

### 主な目指す姿

2. 感謝の気持ちでおいしく食べる
4. 自分の体に合った食事量を知る

#### ① 家庭での取組

- ・ 家族等と一緒に食事を楽しむ機会をつくる。
- ・ 食べ残しや廃棄を減らすために、適量を準備する。
- ・ 遅い時間の夕食を避け、朝食から1日3食を習慣づける。
- ・ 生活習慣病予防のため、野菜を多く取り入れる等、栄養バランスのとれた食事を心がける。
- ・ 活動量に合った食事量や間食（甘味飲料等）の適量を知り、肥満や生活習慣病を予防する。
- ・ 毎年、健康診査等を受け、健康状態を確認する。
- ・ 食文化などの知識や経験を子どもたちに伝える。
- ・ 旬や地域の食材に親しみ、生産者への理解を促進する。

#### ② 地域での取組

- ・ 食生活改善推進員等の地域ボランティアが、地域の食材や行事食・郷土料理について知識を普及する。

#### ③ 生産者・事業者での取組

- ・ 新鮮な旬や地域の食材の活用に協力する。

#### ④ 町での取組

- ・ ホームページや広報、各種事業等を活用して、食生活や健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 生活習慣病予防のため健診等の機会を設ける。
- ・ 食生活改善推進員の養成や育成を行い、活動を支援する。
- ・ 家族等と食卓を囲む共食について、新たな生活様式に対応した食育を推進する。

## 6. 高齢期（65歳以上）

テーマ：食を楽しみながら、食を通じた豊かな生活を実現する

高齢期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、加齢による体調の変化から健康に不安を感じやすい時期です。生活や健康状態に合わせた食生活を送り、食事を味わい楽しむ機会をつくるなど、いきいきと心豊かに暮らしていくことが重要です。

また、豊かな人生経験で培ってきた食文化などの知識や経験を、家庭や地域で伝承する指導的な役割が期待されます。

### 主な目指す姿

2. 感謝の気持ちでおいしく食べる
4. 自分の体に合った食事量を知る

#### ① 家庭での取組

- ・ 家族等と一緒に食事を楽しむ機会をつくる。
- ・ 食べ残しや廃棄を減らすために、適量を準備する。
- ・ フレイル予防のため、たんぱく質やカルシウムを中心に3食バランスよく食べる。
- ・ 活動量に合わせた食事量を知る。
- ・ 毎年、健康診査等を受け、健康状態を確認する。
- ・ 食文化などの知識や経験を子どもたちに伝える。
- ・ 旬や地域の食材に親しみ、生産者への理解を促進する。

#### ② 地域での取組

- ・ 食生活改善推進員等の地域ボランティアが、地域の食材や行事食・郷土料理について知識を普及する。

#### ③ 生産者・事業者での取組

- ・ 新鮮な旬や地域の食材の活用に協力する。

#### ④ 町での取組

- ・ ホームページや広報、各種事業等を活用して、食生活や健康づくりに関する情報を提供する。
- ・ 健康状態確認のため、健診等の機会を設ける。
- ・ 家族等と食卓を囲む共食について、新たな生活様式に対応した食育を推進する。