



ベにばな



そら豆



村田町食育推進計画(概要版)

計画期間:平成23年度～平成32年度



みらい



学校給食



ちぢみほうれん草



いちじく

村田町食育推進計画ができた理由

私たちの食生活は、社会環境の変化やライフスタイルの多様化により、大きく変わってきました。それにともない「栄養バランスの偏り」、「不規則な食事」、「肥満や生活習慣病の増加」、「食の安全に対する不安」など、様々な問題が指摘されています。

例えば、これまで食に関する基礎的な知識やマナーは、家庭での食卓を囲んだ食事や会話とおして身につけてきました。しかし、核家族化等の家族構成の変化により家族そろって食事をする機会が減り、これらを身につけることが難しくなっています。

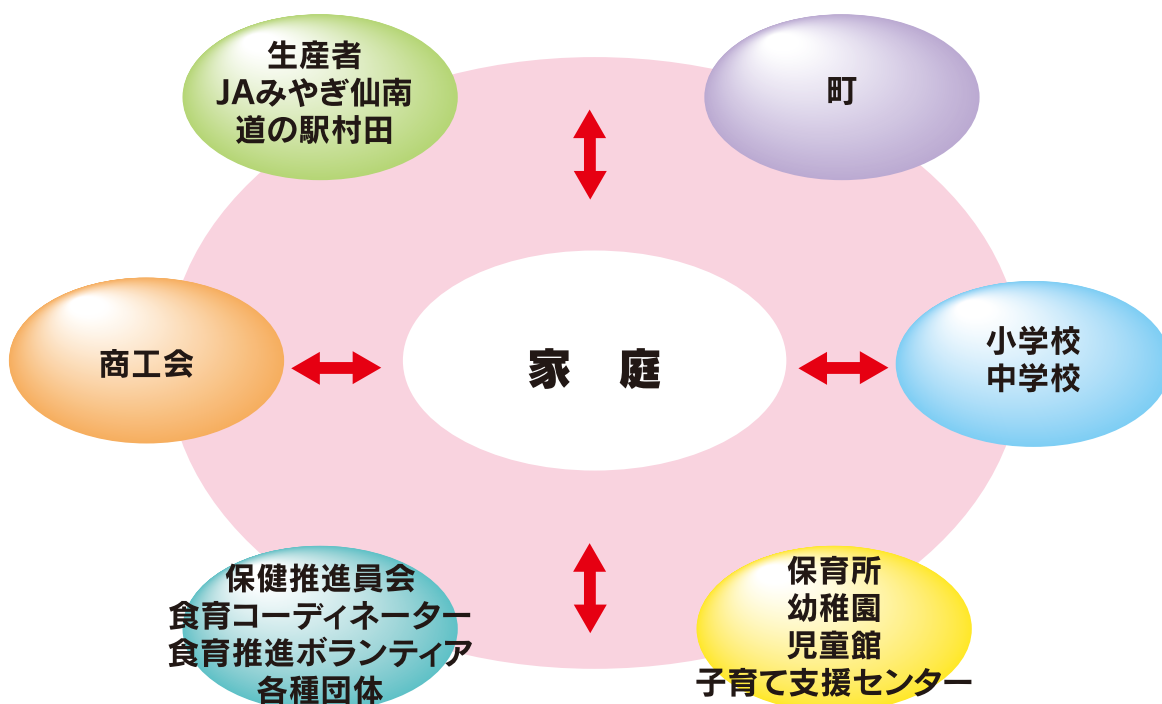
このような状況のなか、生涯にわたり心身ともに健全で豊かな生活を送るためには、一人ひとりが自らの食生活を考え、食事の楽しさや大切さを感じることに加え、家庭・学校・地域が連携して食育に取り組むことが必要です。

村田町の町民一人ひとりが、食に関する知識と選択する力を学び、自らが心身の健康を守り、食への感謝の気持ちを深めながら豊かな人生を過ごすことができるよう、村田町食育推進計画を策定しました。

食育とは～食育基本法前文

- ①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ものです。
- ②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で。

食育推進体制





村田町の食をめぐる現状と課題

(食育推進計画策定のための平成21年度アンケート調査結果から)

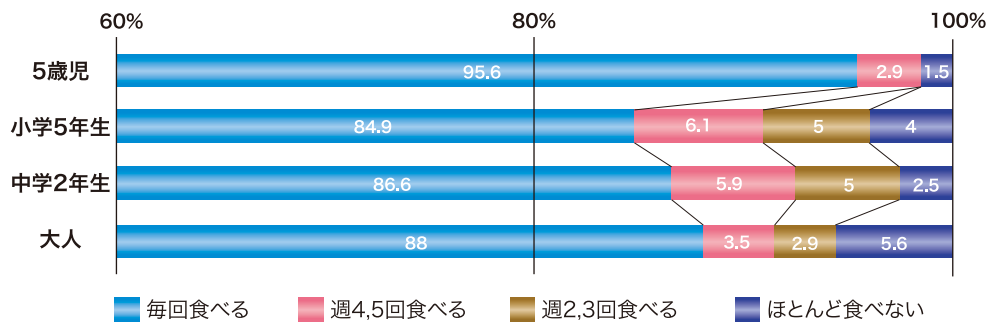


朝食の欠食状況

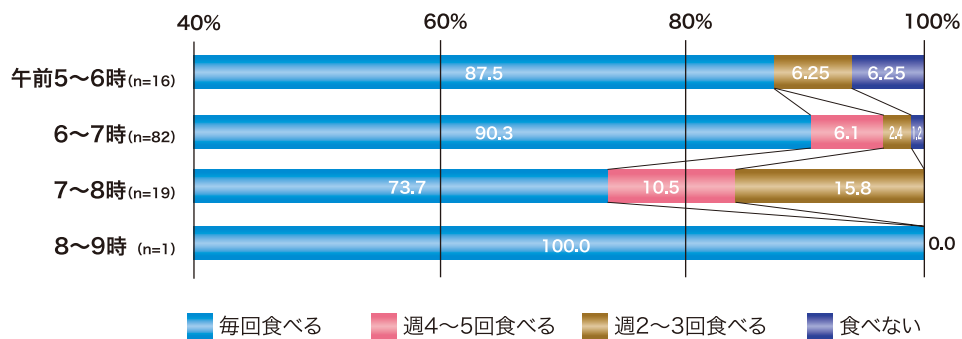
朝食を毎日食べている人の割合は、5歳児95.6%、小学5年生84.9%、中学2年生86.6%、大人88%でした。ほとんど食べない人の割合は、小学5年生4%、中学2年生2.5%、大人5.6%でした。

また、中学2年生では起床時間が午前7時以降の生徒のうち15.8%は朝食を週2～3回しか食べておらず、就寝時間が午前0時以降の生徒のうち13.1%は朝食を週2～3回しか食べておらず、4.3%は朝食を食べていない状況です。はやね・はやおきの生活リズムが朝食の喫食状況に影響を与えていました。

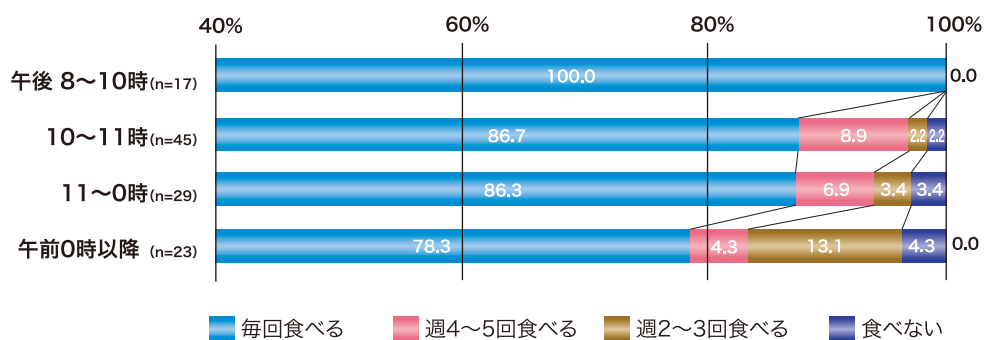
朝食の喫食状況



中学2年生 起床時間と朝食の喫食状況

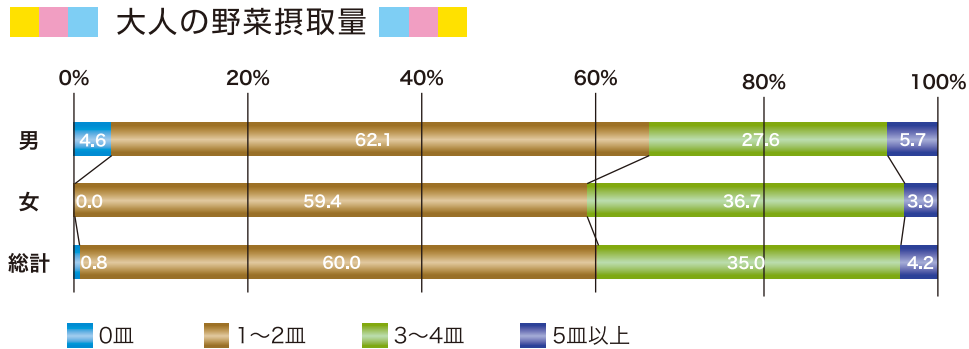


中学2年生 就寝時間と朝食の喫食状況



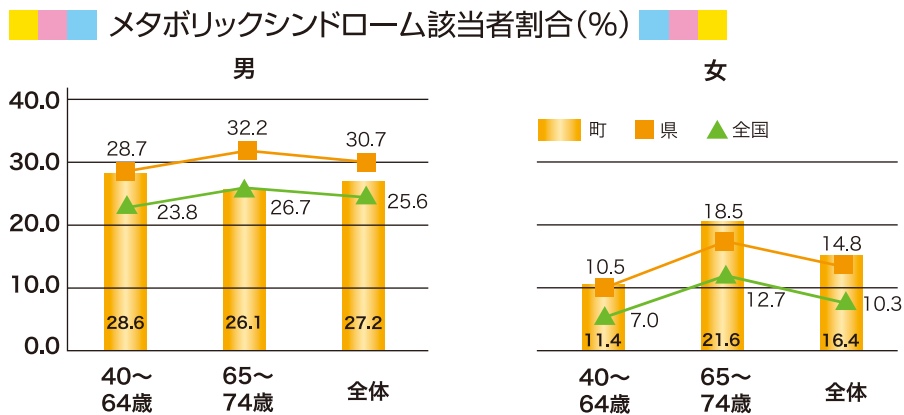
野菜摂取量の不足

大人に対する「野菜を多く使った調理は一日に何皿食べていますか」との質問に、1～2皿と答えた人の割合は男女とも約60%でした。摂取目標とされている「1日5皿」を食べていると答えた人は男性5.7%、女性3.9%と摂取量が不足していました。



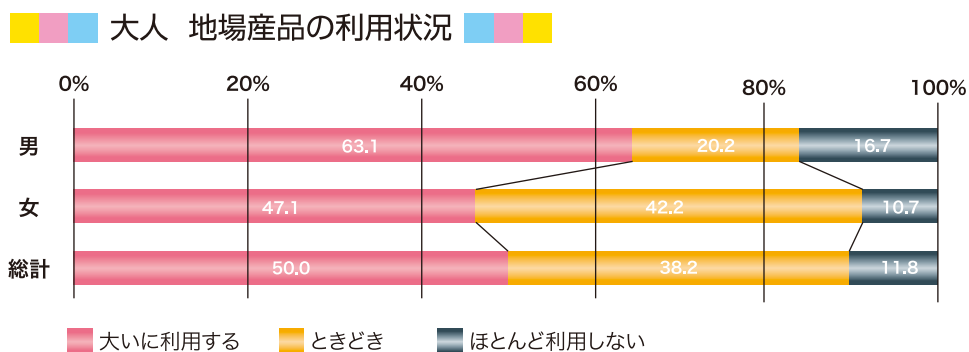
メタボリックシンドローム該当者の状況

平成20年度の特定健診(国民健康保険加入者)の結果から、メタボリックシンドローム該当者の割合をみると、男性では40～64歳、女性は65歳以上が最も高く、男女とも全国平均を上回っていました。



地場産品の利用と食文化の伝承

大人に対する「地場産品を普段の食事で利用しますか」の質問では、「大いに」「ときどき」を合わせて80%以上が利用すると答えており、地産地消が進んでいました。





食育推進にあたっての指標

「村田町食育推進計画」では食育の基本目標の達成状況を客観的に把握するために、目標値を設定し、その達成に向けて事業を推進します。

視 点	項 目	現 状 値 (H21)	目 標 値 (H32)	
食育をととした健康づくり	朝食を毎日食べる人の割合	小学5年生	84.9%	100% ↑
		中学2年生	86.6%	95% ↑
		大人	88%	95% ↑
	児童の肥満傾向児の割合	小学5年生	23.1%	15% ↓
	肥満者(BMI25以上)の割合	40歳以上	32%	25% ↓
	一日に野菜を5皿(350g)以上食べている人の割合	大人	4.2%	20% ↑
	一日当たり野菜摂取の目安量を知っている人の割合	大人	16.7%	40% ↑
	むし歯保有者の割合	1歳6カ月児健診	11%	5% ↓
		3歳6カ月児健診	26.4%	25% ↓
	むし歯未処置者の割合	小学2年生	33%	20% ↓
		小学5年生	16%	10% ↓
中学2年生		19%	10% ↓	
育む豊かな心を	週に1度は家族そろって食事をしている人の割合	家庭	—	70%
		食育を知っている人の割合	大人男性	62.6%
		大人女性	83.2%	90% ↑
活用した食育	村田町の特産品を知っている割合	中学生	89%	100% ↑
	農業体験学習(教育ファーム等)に取り組む小・中学校の割合	小学校(2校中)	2校	現状維持
		中学校(2校中)	1校	2校 ↑
	行事食を家庭で食べる割合	大人	68.8%	80% ↑
支え合う食育	食育に関するPRコーナーの開設	食育イベント	2回	3回 ↑
	食育推進会議の開催		—	年1回
	保健推進員の会員数	保健推進員の数	78人	95人 ↑

県平均値…H17年度肥満者：28.5%

H20年度むし歯(1歳6カ月児)：3.8% (3歳6カ月児)：40.1%

食育推進の基本理念

「食」の基本は家庭にあります。「だれもが笑顔で楽しく食卓を囲んでいる」このような姿を実現するために、生涯にわたり健康であることが必要です。

また、村田町には豊かな地元食材があります。その食材を使い、家庭の味を次世代に伝えることは家庭や地域の人々の「暮らし」や「食」のつながりを実現する上でも大切です。

町民一人ひとりが「食と健康」に関する知識を学び、「食」を選択する力を身につけ、心身ともに健やかな生活を送ることができるように、家庭を中心に生産者をはじめとした地域、教育・行政が一体となった食育をとおした元気な町づくりを推進していきます。

基本目標

①町民一人ひとりが生涯にわたり「食と健康」に関心を持ち、適切な食生活を実践し健やかな心と体をつくりましょう。

②村田町の豊富な食材を積極的に取り入れ、家庭の味を次世代に伝えていきましょう。

町民運動

「週に1度は家族でごはんの日」

週に1度は家族そろって楽しく食卓を囲み
“食育の輪”をひろめていきましょう。

食育推進の4つの視点

1 食育をとおした健康づくり

- ①「はやね・はやおき・あさごはん」運動の推進
- ②生活習慣病予防のための肥満防止の推進
- ③乳幼児・学童・思春期における歯科保健事業の推進

2 豊かな心を育む食育

- ①食卓を囲んだ食育の推進
- ②「週に1度は家族でごはんの日」の推進

3 地元食材を活用した食育

- ①地元食材の利用推進
- ②体験学習をとおした食育の推進
- ③郷土料理や行事食の推進
- ④安全で安心な地元食材の提供

4 みんなで支え合う食育

- ①食育に関する情報の発信
- ②各組織や団体との連携と強化
- ③食育ボランティア等の人材育成

ライフステージに応じた食育の取り組み

乳幼児期 (おおむね0～5歳)

テーマ

食習慣の基礎づくり

- ・規則正しい生活リズムを身につけ、朝食をしっかり食べる。
- ・むし歯を予防し、健康な歯を育てる。
- ・食事のマナーを身につけ、家族をはじめ多くの人と食べる楽しさを味わう。
- ・様々な食べ物を味わうことにより味覚の基礎を養う。
- ・「週に1度は家族でごはんの日」を楽しむ。
- ・食への興味と関心を持つ。

学童期 (おおむね6～12歳)

テーマ

望ましい食習慣の定着

- ・規則正しい生活習慣「はやね・はやおき・あさごはん」を身につける。
- ・むし歯を予防し、健康な歯を育てる。
- ・日常生活に必要な基礎的な調理技術を身につける。
- ・楽しく食事をするためのマナー等の望ましい食習慣を身につける。
- ・「週に1度は家族でごはんの日」を楽しむ。
- ・食文化や地元食材、料理への関心を高める。

思春期 (おおむね13～18歳)

テーマ

自立に向けた食生活の基礎づくり

- ・規則正しい生活習慣「はやね・はやおき・あさごはん」を身につける。
- ・自分の健康に関心を持ち、望ましい食生活に必要な正しい知識を身につける。
- ・自立のために必要な調理技術を習得する。
- ・「週に1度は家族でごはんの日」を楽しむ。
- ・食文化や地元食材、料理への関心を高める。

青年期 (おおむね19～39歳)

テーマ

健全な食生活の実現

- ・食育に関心を持ち、望ましい生活習慣や食習慣を実践する。
- ・「週に1度は家族でごはんの日」を楽しむ。
- ・地元食材の利用推進に努める。
- ・郷土料理や行事食など、食文化の伝承に努める。

壮年期 (おおむね40～64歳)

テーマ

食生活の維持と健康管理

- ・望ましい生活習慣や食習慣を実践し、健康管理に努める。
- ・「週に1度は家族でごはんの日」を楽しむ。
- ・地元食材の利用推進に努める。
- ・郷土料理や行事食など、食文化の伝承に努める。

高齢期 (おおむね65歳～)

テーマ

食をととした豊かな生活の実現

- ・規則正しい食生活をとし、健康の維持に努める。
- ・人との交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしをめざす。
- ・「週に1度は家族でごはんの日」を楽しむ。
- ・長年培ってきた地域・家庭の食文化を次世代に伝える。

それぞれが担う役割

家庭は・・・

食育においては、家庭が最も重要な役割を担っていることを再認識し、望ましい食習慣の確立等に積極的に取り組みます。

また、地域に伝わる郷土料理や行事食、家庭の味を伝えます。



地域(生産者・事業者・ボランティア等)は・・・

消費者(保育所・学校給食を含む)に安全で安心できる地元食材を提供するように努め、地産地消への取り組みを推進します。

また、農業体験等をおして、食べ物の生産過程や、食に関わる人々の仕事について理解が深められるように支援します。

さらに、各種団体等が様々な機会を利用して、食育に関する啓発普及や地域に伝わる郷土料理・行事食の伝承に努めます。



保育所・幼稚園・児童館 ・子育て支援センター・学校は・・・

家庭や行政、食育関係団体との連携を図り、子どもへの食育について積極的に取り組みます。



行政(町)は・・・

家庭と地域を結び、保育所、幼稚園、児童館、子育て支援センター及び学校、生産者等の連携を図りながら、町の特色を活かした食育の推進に努めます。

また、家庭での取り組みを支援するため、広く食育に関する情報提供等を行うとともに食育に取り組むボランティア等の人材育成に努めます。



「村田町食育推進計画」に関するお問い合わせは……………〒989-1392 宮城県柴田郡村田町大字村田字迫6
村田町 健康福祉課 電話:0224-83-6402 FAX0224-83-2952

*食育による保健衛生普及のため、印刷費の一部を日本赤十字社宮城県支部仙南地区区分が負担しております。