

さいたま市食育推進計画 (概要版)



さいたま市 5つの「食べる」

「三食しっかり」食べる

「いっしょに楽しく」食べる

「確かな目をもって」食べる

「まごころに感謝して」食べる

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

計画の策定について

近年、毎日の食に関して、食を取り巻く社会環境や自然環境の変化から、朝食の欠食などの人々の食に対する意識の低下や、食品の安全への不安、また「輸入してまで食べ残す国」という食の状況、生活習慣病の増加などの問題、さらに家庭の食卓でのコミュニケーション不足による「心」やマナーの問題、日本型食生活や日本の食文化の継承の問題など、食にまつわる多数の問題が顕在化しています。

そこで改めて今、食の大切さを皆さんに認識していただき、心身の健康と豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育み、次世代へとつないでいくために、「食育」の推進が必要となっています。

本計画は、市全体で食育を総合的かつ計画的に推進するため、食育基本法及び食育推進基本計画に基づく市町村の食育推進計画として、「さいたま市総合振興計画」の趣旨に沿い、各分野別計画との調和を図り策定しました。本計画の期間は平成20年度から平成24年度までの5年間とします。

計画の基本理念

さいたま市では、食育を通して市民の心と身体の健康と、豊かな人間性、また自然への感謝の気持ちを育むことを目指します。この食育の取り組みは、市民、地域、各種団体などと行政が協働し、推進していきます。

計画の目標 ～さいたま市 5つの「食べる」～

- さ** 「三食しっかり」食べる
健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける
- い** 「いっしょに楽しく」食べる
家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める
- た** 「確かな目をもって」食べる
食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる
- ま** 「まごころに感謝して」食べる
自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる
- し** 「食文化や地の物を伝え合い」食べる
地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで文化を学び、伝える



6つのライフステージ

本計画では、市民のライフステージを6つに分け、それぞれのステージにおいて目指す姿(目標)に向かい、食育の取り組みを進めてまいります。

1. 乳幼児期 (0～5歳)

食べる意欲を育てる



2. 学齢期 (6歳～15歳)

食の体験を広げ、選択する力を育てる



3. 青年期 (16歳～24歳)

食を選択し、自己管理する力を育てる



4. 成人期 (25歳～39歳)

自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える



5. 壮年期 (40歳～64歳)

食生活を見直し、食の経験を活かし伝える



6. 高齢期 (65歳～)

食文化を広め、食を守り育てる



計画の体系

本計画は、策定の趣旨や目標に沿うように、以下のとおり構成します。

基本理念

- ・食を通して、心と身体の健康と豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
- ・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む

目 標

1. 「三食しっかり」食べる

小目標 1) 食生活のリズムを整える

- 方策
- (1) 「朝ごはんを食べよう」強化月間など、朝食の重要性についての普及・啓発
 - (2) 妊産婦の望ましい食生活を支援する相談や教室、情報交換の場の提供
 - (3) 乳幼児期からの発達に応じた食生活の支援
 - (4) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食生活のリズムについての普及
 - (5) 各種健康診査における子どもの頃からの健康的な食生活の支援
 - (6) 学校における「早寝早起き朝ごはん」の推進
 - (7) 食への関心を深め、栄養、体づくり、よく噛むことへの意識を育てる親子の体験活動の提供

2) バランスのとれた食事を心がける

- (1) 日本型食生活をはじめ、食事バランスガイド、栄養成分表示によるバランスのとれた食事の普及・啓発
- (2) 食生活を含めた自らの健康管理に向けた、健康診査と保健指導及び健康相談や健康教育などの充実
- (3) 特定給食施設などにおける栄養成分表示などの栄養・健康情報の提供
- (4) 子どもの頃からバランスのとれた食事を食べる習慣づくり
- (5) バランスのとれた給食の提供と食に関する情報提供・指導
- (6) 成人・高齢者向けのバランスのとれた食事の講座や料理教室の開催

2. 「いっしょに楽しく」食べる

1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- (1) 乳幼児期からの発達に応じた、楽しくおいしく食べることの支援
- (2) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける楽しくおいしく食べることの普及
- (3) 交流給食や行事給食などによる、友達と楽しく一緒に食べることの推進
- (4) 成人・高齢者向けの楽しくおいしく食べることの講座や料理教室の開催
- (5) 会食の場の提供などによる、一人暮らしの高齢者などの孤独感の解消

2) 食事の場で対人関係、コミュニケーションを学ぶ

- (1) 友達と楽しく食べ、思いやりを育てる学校給食の推進
- (2) 一緒に食べること、料理することの普及啓発
- (3) 学校の家庭向け「お子さんとの会話を大切にしましょう」などの媒体の普及啓発

3. 「確かな目をもって」食べる

1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ

- (1) 日々の学校給食における安全な給食の提供と衛生指導
- (2) 食への関心を育て、食の安全に関する知識の普及啓発を図る親子の体験活動の推進
- (3) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食の安全についての普及

2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ

- (1) 消費者に向けた食の安全に関する情報の迅速でわかりやすい提供
- (2) J A S (日本農林規格)法の普及啓発と品質表示の適正化の推進

4. 「まごころに感謝して」食べる

1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む

- (1) 乳幼児期からの、発達に応じた基本的なマナーや感謝の気持ちを育てる支援
- (2) 小・中学生向けの農業体験や自然体験の場の提供を通じた食への理解促進
- (3) 学校給食を通じ、食事のマナーや食べ物に関わった人への感謝の気持ちの育成
- (4) 食の生産・収穫・加工に関する親子などの体験活動を通じた、食べ物などを大切に作る気持ちの育成

2) 「もったいない」という気持ちをもち、食べ物などを大切にする

- (1) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食べ物などを大切にする事の普及
- (2) 環境に配慮した食生活を学ぶ料理教室などの開催
- (3) 「エコライフ DAY」など、省エネ・省資源などの環境問題についての意識づけ
- (4) ごみの減量・資源分別の徹底の推進

5. 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける

- (1) 農業者と消費者との交流を図る「農」の交流イベントの開催
- (2) 農家と都市住民の間での「農」を共有・理解できる場の提供
- (3) 小学生などに対する農業や生産などについての体験や研修の場の提供
- (4) 市内の農情報の「農情報ガイドブック」を通じた発信
- (5) 良質な基準を満たした、さいたま市ブランド米「さいたま育ち」の推奨
- (6) 乳幼児期からの発達に応じた、作物の育ちや食文化への関心の育成
- (7) 日本型食生活や食文化を大切にしたい学校給食の推進
- (8) 旬の地場産農産物の情報やその料理方法などを提供する料理教室の開催
- (9) 食への関心を育て食文化を伝承する、食に関する親子の体験活動の推進
- (10) 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会の提供

2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ

- (1) 各種イベントにおける国内友好都市の農作物・水産物の提供
- (2) 食文化、国際交流などをテーマとした料理教室の開催
- (3) 国際交流イベントにおける各国料理の提供

5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）

目標 5つの「食べる」に沿った食育の推進のため、意識や活動を市全体で高める

- 方策
- (1) 学校や各種イベント・Webなどを活用した食に関する情報提供
 - (2) 食生活改善推進員や食育ボランティアなどの育成・支援や、地域に密着した健康づくりの推進
 - (3) 食事バランスガイドや栄養成分表示の普及・啓発
 - (4) 特定給食施設や小規模給食施設における健康づくりの情報提供
 - (5) 大学、研究所、地域の団体、民間事業所、NPOなどとの連携による食育の普及・啓発
 - (6) 栄養教諭の配置による学校での食育の充実
 - (7) 自然の恩恵や食に関わる様々な活動への理解を深めるため、農林水産物に関する体験活動の機会を提供する教育ファームの推進

計画の推進

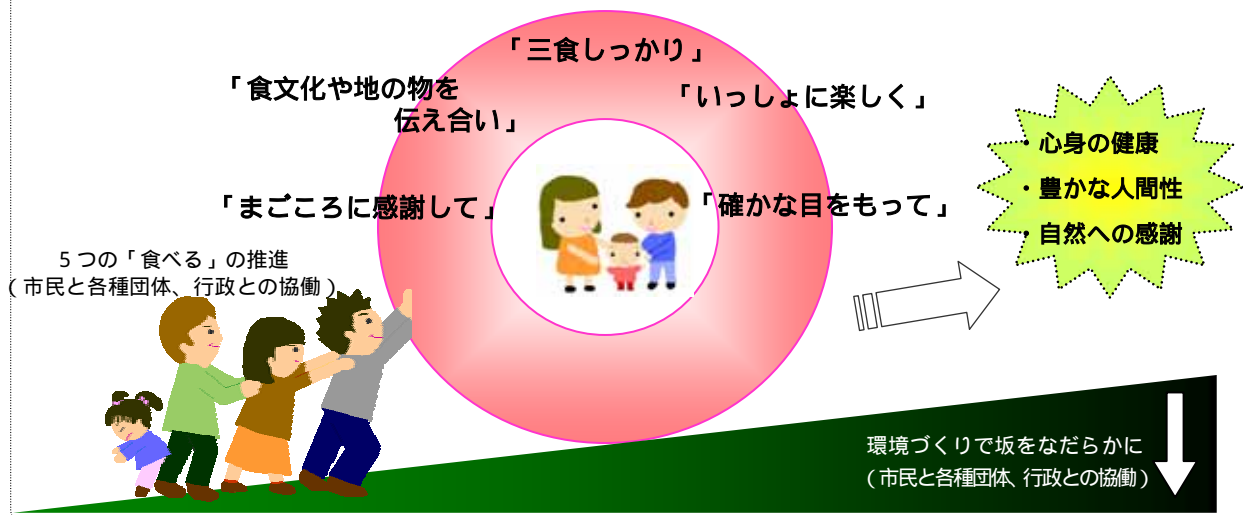
本計画の推進にあたっては、本市「食育推進協議会」並びに「食育推進担当者会議」において、効果的な食育の取り組みについて、協議・調整を行います。そして、市民、各種団体、民間事業所などと行政との協働により、この食育を推進してまいります。

さいたま市

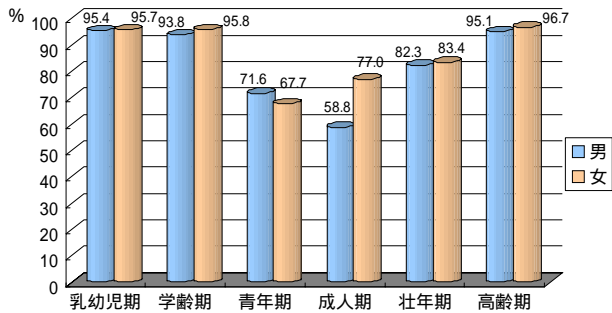
5つの「食べる」で育てる、育つ

本市食育の推進イメージ図

参考：ヘルスプロモーションの概念図
(島内 1987、吉田・藤内 1995 を改編)



ほとんど毎日、朝食を食べている人

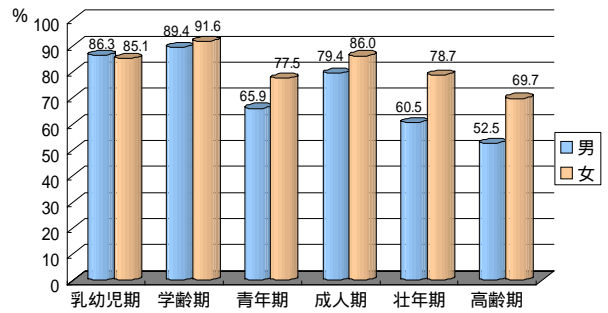


朝食を「ほとんど毎日食べている」と答えた人の割合は男女の青年期(男71.6%・女67.7%)及び成人期(男58.8%・女77.0%)で低くなっています。

「朝はやることが多くて」「起きてすぐには食べられない」。朝は忙しいものですが、朝食は一日の"元気の素"です。

大人も子どもも「早寝早起き朝ごはん」を実践し、元気に毎日を過ごしましょう。

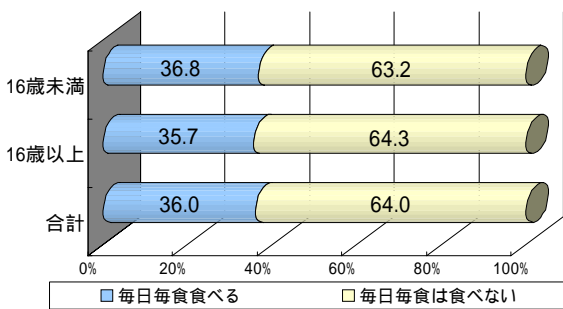
いただきますのあいさつをする人



「食事の時にいただきますのあいさつを言う」と答えた人の割合は、男性の青年期(65.9%)・壮年期(60.5%)・高齢期(52.5%)と女性の高齢期(69.7%)で、低くなっています。

別の項目と合わせてみると、「誰かと一緒に食べる」とする方は、食事のあいさつをしている傾向が大きくなっています。できるだけ家族や仲間と楽しく、おいしく食事をとるように心がけましょう。

ほとんど毎日、三食野菜を食べている人



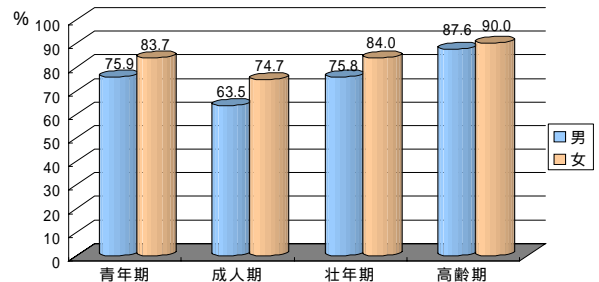
栄養のバランスをとるために不可欠な野菜ですが、「ほとんど毎日三食野菜を食べている」と答えた人は全体の36.0%でした。

国が目標とする野菜の摂取量は成人(20歳以上)1日350g以上ですが、その目標には現在達していません。

また、外食の利用頻度が多い人ほど野菜摂取量が少ないと言われています。(平成18年度版食育白書より)

是非毎食、地元で採れた新鮮野菜など、旬の野菜をしっかりと噛んで食べ、自らの健康管理を図っていきましょう。

行事食を大切にしている人



「行事食を大切にしている」と答えた人の割合は男性の青年期(75.9%)・成人期(63.5%)・壮年期(75.8%)、また女性の成人期(74.7%)で少なくなっています。

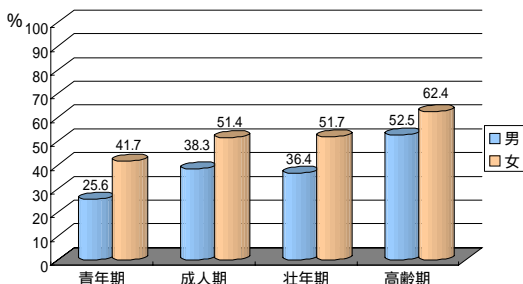
行事食は古くから人々が育んできた祭りや行事などの特別な日に、四季折々の自然の恵みなどに感謝しながら食べる食事のことです。

旬の食材を使った食事から季節を味わい、楽しむことができます。日本には地域により、様々な年中行事があります。地域や日本の伝統を知り、食文化への関心を高め合い、伝えていきましょう。

「あなたのコマは回ってる？」

食事バランスガイドの言葉を知っている人

(H19.7 さいたま市調査)



食事バランスガイド



食事バランスガイドは、「コマ」のイラストにより、一日分の食事を表しています。

このコマに皆さんの食事メニューを当てはめてみてください。もしバランスが悪いと、このコマは回らず、倒れてしまいます。

この食事バランスガイドを、毎日欠かすことのできない食事のバランスを取るために、是非活用してください！

詳しくは農林水産省ホームページなどをご覧ください。

食事バランスガイド

検索

数値目標

指標項目		現況値 (H19)		目標値 (H23)
三食しっかり	朝食を食べている人	16歳未満 (学齢期)	95.2% (95.8%)	増える (100%)
		16歳以上	81.9%	85%以上
	毎日、三食しっかり食べている人	16歳未満	93.8%	増える
		16歳以上	75.3%	80%以上
	毎日、三食野菜を食べている人	16歳未満	36.8%	40%以上
		16歳以上	35.7%	40%以上
適正体重を維持している人	学齢期	89.6%	増える	
	16歳以上	71.9%	80%以上	
楽しくいっしょに	家族や仲間と一緒に食事をしている人	16歳未満	92.2%	増える
		16歳以上	95.5%	増える
	楽しく食事をする人	16歳未満	97.6%	増える
		16歳以上	92.2%	増える
確かな目をもって	食品表示を見て食品を購入する人	95.6%		増える
	食中毒を防ぐ方法をとっている人	31.6%		35%以上
	食の安全モニター経験者数	111人		250人
感謝して	食事のあいさつを習慣としている人	16歳未満	88.2%	90%以上
		16歳以上	71.5%	80%以上
	環境に配慮した食生活をしている人	93.2%		増える
食文化や地の物を伝え合い	一人一日あたりのごみの量	901g/人/日 (H16)		60g以上減 (H22迄)
	農業体験、生産者との交流などの機会をもっている人	16歳未満	76.6%	増える
		16歳以上	82.7%	増える
	食文化(行事食)を大切にしている人	81.0%		85%以上
	地場産物の学校給食への導入	40種類		増える
地場産農産物料理講習会	5回		8回	
5つの「食べる」を推進するために	食育推進に関わる言葉を知っている人	食事バランスガイド*	47.8%	60%以上
		メタボリックシンドローム	91.1%	95%以上
	食育推進活動に関わる人	3.8%		現状の20%増
	栄養教諭の配置	未配置		配置
	学校における食育についての学習	「食に関する指導」の全体計画	小学校 87校 中学校 6校	100%
		「総合的な学習の時間」の食育	小学校 35校 中学校 2校	増える
	公民館・児童センター、子育て支援センターにおける食育関連事業	公民館(57館) 56講座	57講座	
児童センター		2か所/計2事業	全てのセンターで1事業以上	
子育て支援センター 単独型 保育所併設型		なし 3か所/計46事業	すべてのセンターで1事業以上	

平成18年度現況値



平成20年3月発行

さいたま市 保健福祉局保健部 健康増進課

〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6-4-4

電話 048-829-1295

ファクシミリ 048-829-1967

さいたま市ホームページ <http://www.city.saitama.jp/>