

はじめに

私たちが毎日欠かすことができないもの、それは「食」です。

しかし近年、日本人のライフスタイルの急速な変化や食材などの安全・安心に対する不安など、私たちの食を取り巻く状況は大きく変わり、食習慣の変化や乱れによる生活習慣病の増加や肥満、また逆にダイエットのための過度の痩身が社会問題になっています。また、いま海外で注目されている、バランスの良い日本型食事が、逆に日本で食の多様化・欧米化により取り入れられなくなってきており、日本独自の伝統食や季節を伝える行事食も日本の食卓から消えていくことが懸念されています。

これら食の変化は、人のからだの健康だけでなく、食べ物や自然の恵みへの感謝、思いやり、命の尊さへの理解など、こころの健康を失う要因にもなっているのではないのでしょうか。これらのことを改善するためには、生活の基本である毎日の食生活を見直し、正しく食を学び、伝えることが重要です。

さいたま市は、政令指定都市として早5年目を迎え、さいたま新都心をはじめとして急速な変化を続けているまちです。しかし、一方では旧4市の歴史を引き継ぐ古いまちであり、また見沼田圃に代表される緑豊かなまちでもあります。

この古くて新しいさいたま市において、市民のみなさんが日々の食生活を通して、自然や命への感謝の気持ちを忘れず、家族や仲間と心身ともに生涯健やかに過ごしていただけるよう、この「さいたま市食育推進計画」を定め、みなさんとともに、市の施策を展開してまいります。ご理解とご協力をどうかよろしくお願いいたします。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力いただきました「さいたま市食育推進協議会」の委員各位及び関係者、並びにご協力いただきました市民のみなさまに、対し心よりお礼申し上げます。

平成20年3月

さいたま市長 相川 宗一



目 次

基本理念	1
計画の位置づけ	5
食育の目標と推進	9
5つの「食べる」の小目標・指標	15
ライフステージごとの食育	23
食育の取り組み	33
計画の推進体制	53
市の食育に関する現状	55
参考資料	67