

第2次 たからづか食育推進計画

計画期間：平成28年度(2016年度)～平成34年度(2022年度)



食育ってなんだろう？

食育とは、健康寿命*を延ばし、いつまでも健康的な生活を送るために、「食」に関するあらゆる知識を育むことです。

「健康な生活を送るためには、どんなものを食べればいいのか？」「今食べている食べ物は、安全な食べ物なの？」「日本の食料自給率ってどれくらいなの？」「自然にふれてみようかな？」「作物を作ってみようかな？」「料理を作ってみようかな？」

知識を深めるだけではなく、「食」に関する身近なことに関心を持ち、理解し、取り組んでいくことが、食育の最初の一步です。

※健康寿命：人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」
(厚生労働白書より)

宝塚市

平成28年3月

3つの指針

- ① 子どもの頃から増やしていこう、「食」とのふれあい
～ 毎日の「食」が豊かな心と身体を育てます ～
- ② 伝えていこう！食生活の知恵や経験
～ まずは大人が肝心！ 子どもたちの見本です！ ～
- ③ 「食」で守ろう、自然の恵み

みんなで目指す姿

1



家庭における食育の推進

「朝食から始まるわが家の笑顔」

- 幼児期** は、朝食を食べる習慣が身についています。
- 学齢期** は、朝食づくりのお手伝いをしています。
- 思春期** は、自分で朝食を作れるようになっていきます。
- 青年期** は、しっかり朝食、朝から元気いっぱい！
- 壮年期** 健康づくりにも自信があります。
- 親世代** は、毎朝、子どもと朝食づくり。
- 高齢期** になっても、おいしい朝食に笑顔がいっぱい！



毎朝、町中から「いただきます」のあいさつが響きわたっています。

2



保育所(園)・学校園※における食育の推進

- 乳幼児期に望ましい食習慣を身につけ、「食」への関心を持ち、食べる喜びを感じることで、「食」を育む力の基礎を形成しています。
- 乳幼児期から学齢期にかけて、様々な体験を通して、いろいろな食べ物に親しみ、食べたい気持ちが育ち、子どもが意欲的に食べ物に興味や関心をもっています。
- 食事を準備し、一緒に食べて、食事を楽しむことを経験することで、「みんなと一緒に食べたい」という子どもに育っています。
- 保育所(園)や学校園での「食」に関する情報を保護者・地域へ発信し、多くの市民に「食」への関心が広がっています。
- 乳幼児期から学齢期への取組が、思春期、青年期の食育の推進に繋がっています。



3



地域における食育の推進と食文化の継承

市民が、家庭や保育所(園)・学校園、地域など、様々なつながりの中で、「食」に興味・関心を持ち、正しい食習慣への実践に取り組むとともに、地域で活躍する様々な人や団体などへ拡大し、連携・協力し、地域においても食育を推進しています。

また、自然の恵みを尊重した「伝統的な食文化」が守られ、次世代へと受け継がれています。



4



事業者における食育の推進

市民が農業への関わりを深めていく中で、生産者と消費者との交流が深まり、宝塚の農業が守られ、育まれています。

また、地域で生産された旬の農産物を、地域内で消費する「地産地消※」の取組を実践しています。

特に、子どもを中心とした家庭の中で、自然の恵み・恩恵への理解が深まっています。

「食」に関する情報や知識が提供され、生産者と消費者相互の信頼関係が構築されています。



※地産地消：地域で生産された産物を、その地域で消費するという考え方により行われている取組のこと。直売所を利用した新鮮な地域産物の販売、地域産物への理解を深めるための生産者と消費者の交流などの多様な取組が行われている(兵庫県食育推進計画(第2次)より)

5



安全・安心な「食」の推進

子どもから大人まで市民全員が、「食」の安全・安心の必要性や重要性に関心を持ち、正しい情報や知識を習得し、日常生活を送っています。



6



環境を意識した食生活の推進

市民は、水や土壌、大気などの状態の良好な環境が、安全・安心な食物をつくらせることを理解し、外出時のごみを河川などへポイ捨てせず、家に持ち帰ったり、公共交通機関を利用するほか、里山※などの自然環境の保全や再生活動に地域ぐるみで取り組んでいます。

また、食物が、生産や流通、消費の各段階において環境への負荷をかけていることを理解して、買い物時には、商品ラベルを確認し、地元に近いところで採れた食物や旬の食物などを選んだり、必要なものしか買わず、無駄に捨てたりしないで大切に利用しています。



※里山：居住地近くに広がる森林で、かつては薪炭用材の伐採、落葉の採取などを通じて、地域住民に継続的に利用され、人の手が増えらるることにより維持されてきた山

食育推進のために、 市民のみなさんに取り組んでほしいこと



1 家庭で取り組みましょう

■妊娠期

- 胎児の発育のことを考えて、食事をしましょう
- 妊娠期の望ましい体重増加について理解し、適切な食習慣を実践し、子育てにおける食習慣のベースを作りましょう
- 妊婦歯科健診などを利用し、妊娠期の口腔管理の重要性を認識しましょう
- 生まれてくる子どもへ正しい食生活と食文化を伝えていくために、「食」に関する知識を習得しましょう
- 両親や祖父母から、わが家の味を教わりましょう



■乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

- 朝食を食べましょう
- 早寝、早起き、遊びや運動で、規則的な食事のリズムを身につけましょう
- 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、「食」に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- 家族そろって食事をする機会を持ち、楽しく食事をしましょう
- 食事のマナーを身につけましょう
- 買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう
- 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- 歯磨きの習慣を身につけましょう
- 食べ物をよく噛んで食べましょう



■学齢期（おおむね6歳～12歳）

- 朝食を食べましょう
- 早寝、早起き、遊びや運動で、規則的な食事のリズムを身につけましょう
- 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、「食」に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- 家族そろって食事をする機会を持ち、楽しく食事をしましょう
- 食事のマナーを身につけましょう
- 買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう
- 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- 食べ物をよく噛んで食べましょう
- 永久歯を大切にするために、食後の歯磨きの習慣を身につけましょう
- 自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう

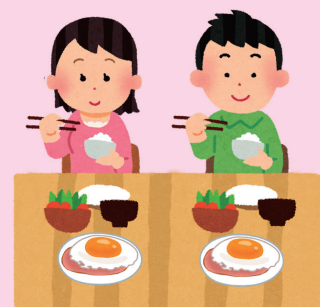
■思春期（おおむね 13 歳～ 19 歳）

- 朝食を食べましょう
- 十分な睡眠や 3 回の食事など、規則正しい生活を送りましょう
- 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を通じて、「食」に対する感謝の気持ちを持ちましょう
- 家族そろって食事をする機会をもち、楽しく食事をしましょう
- 食事のマナーを身につけましょう
- 買い物や調理、配膳、後片付けなどの手伝いをしましょう
- 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- 自分で簡単な食事を作る力をつけましょう
- 自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう
- 食べ物をよく噛んで食べましょう
- 虫歯だけでなく、歯ぐきの病気の予防も意識しましょう



■青年期・壮年期（20 歳～ 39 歳・40 歳～ 64 歳）

- 朝食を食べましょう
- 3 食規則正しく食べましょう
- 子ども（次世代）に「食」の知識やあいさつ・箸の使い方などのマナーを伝えましょう
- 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- 自分の適正体重や食べ物と身体との関係について学びましょう
- 自分の体に必要な食べ物を選ぶ力を高めましょう
- 「食」に関する情報を正しく理解しましょう
- かかりつけ歯科医による定期的な健診を受け、歯周病を予防しましょう



■高齢期（65 歳以上）

- 朝食を食べましょう
- 家族や友人と一緒に食べる機会を増やし、「食」を楽しみましょう
- 3 食規則正しく食べましょう
- 地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう
- いつまでもおいしく食べられるように、歯と口の健康を保ちましょう
- 豊かな人生経験の中で得た食文化に関する知識を、次世代へ伝えていきましょう



●行政や関係機関・団体が、家庭における食育の推進のために、連携・支援できること

市広報やホームページなどによる食育の普及啓発や情報提供、「食」に関する様々な事業の開催や相談の場づくりなどに取り組みます。

2 保育所(園)・学校園で(子どもたちが)取り組みましょう

- 食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をしましょう
- 友達や家族と楽しく食事をしましょう
- 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しましょう
- 保育所(園)や学校園での体験学習を通じ、「食」の話をしましょう
- 調理体験や菜園活動を通して、「食」の楽しさ、大切さを実感しましょう



● 保育所(園)や学校園が、子どもたちの食育推進のために、連携・支援できること

保育所(園)や学校園においては、年齢、発達段階に応じた食育の実践や子どもたちの「食」に対する意識を高める食育の推進、保育所(園)・学校園での給食の充実、保護者や家庭への食育の啓発に取り組みます。

また、食育の実施にあたっては、様々な機会を利用し、家庭や地域と連携を図り、一体となって「食」に関する指導に取り組みます。

3 地域で取り組みましょう

- 地域で開催される「食」に関するイベントへ積極的に参加しましょう
- 地域における食育活動を家庭へつなぎましょう
- 行事食にふれあう機会を大切にしましょう
- 食文化を次世代へ伝えていきましょう
- 地域で食育活動を行える環境を整えましょう
(また、その活動を支えましょう)



● 行政や関係機関・団体が、地域における食育の推進のために、連携・支援できること

「食」に関わる関係機関・団体等が「地域」と連携し、「食」に関する講演会や調理実習・相談会の開催、食育に関する出前講座などに取り組みます。

4 消費者や事業者が取り組みましょう



- 消費者は、農業体験などを通して、お互いの顔が見え、話ができる関係をつくり、生産者との交流を深めましょう
- 消費者は、農業への理解を深め、地元産農産物を味わい、自然の恵み・恩恵に感謝しましょう
- 消費者は、「農」と「食」に関するイベントなどに積極的に参加しましょう。
- 食品の製造・加工・流通・販売などを行う事業者は、食品の安全性を確保し、適正な栄養成分表示などを行い、安定した供給体制づくりに努めましょう

●行政や関係機関・団体が、事業者における食育の推進のために、連携・支援できること

生産者（農業者など）や食品関連事業者（加工者、流通者、販売者など）が様々な機会を通じ、「食」に関する消費者の関心及び理解の促進、信頼関係を構築していくために、事業者と消費者との相互交流を推進し、地産地消の取組などを行います。

5 安全・安心な「食」の推進



- 「食」の安全に関心を持ちましょう
- 食品の安全性に関する正しい知識や理解を深めましょう
- 食品表示の記載を意識しましょう

●行政や関係機関・団体が、安全・安心な「食」の推進のために、連携・支援できること

「食」の安全・安心に関する情報の提供や啓発を行います。

6 環境を意識した食生活の推進



- 食べ物が良好な自然環境から成り立っていることを学びましょう
- 自然の恵みに感謝しながら、栄養価が高く、新鮮でおいしい旬の食べ物を意識して、購入しましょう
- 里山の再生など、自然環境の保全活動に積極的に参加しましょう
- フード・マイレージ*や地産地消を意識して、食品の購入時は、原産地を確認しましょう
- 必要な量の食品を購入し、食べる量だけを調理するなど、食品を無駄なく使い、廃棄を減らしましょう
- 野菜は、皮も利用するなどして、生ごみの量を減らしましょう
- 食品表示の意味を正しく理解し、無駄のない暮らしをしましょう

●行政や関係機関・団体が、環境を意識した食生活の推進のために、連携・支援できること

里山再生など自然環境の保全やその活動支援、省エネルギーを意識した食生活の啓発、食品をテーマとした環境学習の実施などに取り組みます。

※フード・マイレージ：食品のとれた(できた)場所から食べる場所までの運ばれる距離をいい、食品の重量と輸送距離をかけて算出する

みんなで目指す目標数値

項 目	目 標 指 標	対 象	現状値※ H27年度	目標値 H34年度
食育に関心を持とう	食育に関心を持つ人の割合	成 人	62.3%	69%
朝食を食べよう	朝食を欠食する人の割合	3～5歳児	3.5%	3%
		小学5年生	3.4%	3%
		中学3年生	7.8%	7%
		20～39歳	28.5%	26%
1日3食規則正しく食べよう	1日3食規則正しく食べている人の割合	20～39歳	63.8%	70%
家庭で「食」を話題にしよう	家庭で「食」(食べ物)について 会話をする人の割合	3～5歳児	56.3%	62%
		小学5年生	65.6%	72%
		中学3年生	56.5%	62%
食事のお手伝いをしよう	食事の準備や後片付けなどの、 食事のお手伝いをする人の割合	3～5歳児	31.3%	34%
		小学5年生	38.9%	43%
		中学3年生	28.7%	32%
家族そろって朝食を食べよう	朝食を家族そろって食べる人の割合	3～5歳児	22.6%	25%
		小学5年生	21.8%	24%
		中学3年生	14.4%	16%
家族そろって夕食を食べよう	夕食を家族そろって食べる人の割合	3～5歳児	23.6%	26%
		小学5年生	25.7%	28%
		中学3年生	25.4%	28%
家族や友人と楽しく食事をしよう	家族や友人と食卓を囲む機会のある人の割合	65歳以上	68.6%	76%
食事のあいさつをしよう	食事のあいさつ(いただきます・ごちそうさま) ができる人の割合	3～5歳児	82.6%	91%
		小学5年生	78.5%	86%
		中学3年生	71.3%	78%
行事食を家族で作ったり 食べたりしよう	一緒に行事にちなんだ伝統料理(行事食)を 作ったり食べたりする人の割合	3～5歳児	42.9%	47%
		小学5年生	38.9%	43%
		中学3年生	40.2%	44%
食事のマナーを身につけよう	「食」に関するマナーを知っている人の割合	3～5歳児	36.7%	40%
		小学5年生	51.7%	57%
		中学3年生	53.7%	59%
		成 人	40.0%	60%
農業振興施設「西谷夢市場」へ 行ってみよう	農業振興施設(農産物直売所) 「西谷夢市場」の来場者数(年間)	市民等	60,438人 (H26年度実績)	65,000人
地産地消を意識しよう	旬のものや、国産品、地元(兵庫県内)で 生産された食材を優先して購入する人の割合	成 人	80.4%	88%
「食」の安全に関心をもとう	「食」の安全に関心のある人の割合	成 人	85.1%	94%
食品表示を意識しよう	食品を購入する際、食品表示を ほとんど見ていない人の割合	成 人	8.8%	8%

※現状値の出典：平成27年度(2015年度)食育に関するアンケート調査結果(西谷夢市場の来場者数を除く)

第2次たからづか食育推進計画

発行：宝塚市
編集：健康推進課

〒665-0827

宝塚市小浜4丁目4番1号

☎ 0797-86-0056 (代表)

計画全文は、宝塚市ホームページからご覧いただけます。

<http://www.city.takarazuka.hyogo.jp/>