



第3章 三好町の目指す食育

1 基本理念

「三好町にはどのような食育施策がふさわしいのでしょうか」

「若い世代とその子どもたちが多い三好町では、まず人づくりでは」

「町民の健康増進にはどのような食育活動が望まれるのでしょうか」

「効果をあげるには地域活動が最も大切なのでは」

三好町民が目指す食育と暮らしについて、三好町食育推進会議と食育研究会は上記のような内容について話し合いを重ね、町民アンケートも参考に検討した結果、次のような視点を基本的な理念としました。

● 基本理念 ●

**食の大切さを知り、食を通じた人づくり
健康づくり、環境づくりを推進する**

町民一人ひとりが自ら「食」を見つめ直し、健康的な食習慣を培うと同時に、食を通して自然の恩恵と食物に対する感謝の気持ちを養い、地域の行事や、継承されてきた食文化を理解する必要があります。さらに、健康的で心豊かに生きられる人を育て、安全で無駄のない食の環境づくりや地産地消をすすめ、町民が生涯を通してより良い食生活を築けるよう、この理念の実現を目指します。



2 基本目標

基本目標 1

食の大切さや楽しさが分かる心豊かな人を育てましょう（人づくり）

- 食の大切さを見直し、食べ物は動物や植物の命をいただいていることを再認識するため、食に関する知識を習得するとともに、食に対する感謝の気持ちを育てます。また、楽しい会話のある食事の場づくりの大切さを伝えます。
- 自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めるため、食に携わる様々な人々と触れ合い、また、料理を作る楽しさや、作る人への感謝の心をはぐくむため、体験型の学習をすすめ、食と農に対する理解を深めます。
- 食に関して豊かな知識や経験をもち、情熱をもって地域に密着した活動に取り組むボランティアの人々の役割が大変重要です。
食の大切さを広めるため、食育に関わる人材を育成するとともに、家庭を中心として保育所・幼稚園・学校・地域・農業団体・事業所・医療機関・行政などが連携協力して普及・啓発活動に取り組みます。

【基本施策】

- ① 食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を育てます
- 食の正しい知識を身に付けるため、各種教室や講演会、勉強会、懇談会、相談会などを開催するとともに、食育に関するパンフレットや、たよりの配布などによる情報提供活動をすすめます。
- 食に対する感謝の心をはぐくむため、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ運動や学校教育での生産現場の訪問学習、食育授業、食生活指導などをすすめます。





② 楽しい食事の場づくりの大切さを伝えます

- 家族やみんなで食事をする楽しさ、コミュニケーションの大切さを伝えるため、保育所・幼稚園・学校での楽しい給食の環境づくりや、親子料理教室などを行うとともに、家庭への啓発活動をすすめます。

③ 農作物の栽培や料理教室など体験型の学習と食文化の継承をすすめます

- 手軽な野菜栽培から本格的な農業塾の開催など、農作物の栽培体験学習や地域でとれる食材を利用した料理教室を、保育所・幼稚園・学校・地域などと協力してすすめます。



- 地域に伝わる郷土料理を、レシピとして紹介するとともに、料理教室の開催や学校給食への導入などにより継承します。



④ 食育を広めるための人材の育成や関係者との連携、普及啓発をすすめます

- 食育に関わる人材を育成するため、食生活改善推進員育成の研修会の開催や食育推進にあたるボランティア活動に対する支援を行います。
また、食育を普及するため関係機関と連携し、イベントやコンテストなどの開催、広報やホームページを活用した食に関する情報提供、普及啓発資材の作成・配布、食育推進の協力店を増やすなど、様々な活動をすすめます。





基本目標 2

食を通して健康な体づくりをすすめましょう (健康づくり)

- 「食は命の源」とは分かっていても、毎日の食生活の乱れは大人ばかりでなく、成長期の子どもにも見受けられます。

健康な体で生き生きとした生活を送るために、食の乱れを見直し、バランスのとれた食生活と、規則正しい食習慣を身に付けるとともに、安全な食生活が確保できるよう、食品の安全性に関する関心や知識も高めます。

【基本施策】

- ① バランスのとれた食生活の大切さを伝えます
- バランスのとれた食生活をすすめるため、妊婦への食生活指導をはじめ、各世代への教室の開催による栄養教育や栄養指導を行うとともに、食事バランスガイドを使用した啓発活動や情報提供などをすすめます。



- ② 規則正しい食習慣を身に付け、生活習慣病を予防します

- がんや高血圧症、高脂血症、糖尿病、歯周病などの生活習慣病を予防するため、食生活改善指導や肥満予防指導、むし歯予防指導などの予防対策をすすめます。



- ③ 食の安全性について関心を高めます

- 食品表示の適正化の推進や、食の安全性についての関心を高めるため、教室の開催やパンフレットなどによる普及啓発活動をすすめます。



基本目標 3

食に関する環境を大切にしましょう(環境づくり)

- 食べ残しや食品の廃棄を減らし、身近なところでとれる農畜産物を積極的に消費、利用することが環境への負荷の軽減につながります。
地産地消をすすめ、食べ残しや食品の廃棄を減らす環境にやさしい食生活をすすめます。

【基本施策】

- ① 環境にやさしい食生活や活動をすすめます
 - 食べ残しや食品の廃棄が出ないような食品の購入や食事づくりをすすめ、学校給食での残菜の減量指導を行うとともに、廃棄された食品の堆肥化の促進や、安全性確保のための農作物に対する減農薬栽培などをすすめます。
- ② 地産地消をすすめます
 - 生産者の顔が見える安全安心な農畜産物の消費や利用を促進するため、地元農畜産物のPRや消費拡大につながるイベントを行なうとともに、販売店の拡大や、学校給食などでの積極的な利用をすすめます。



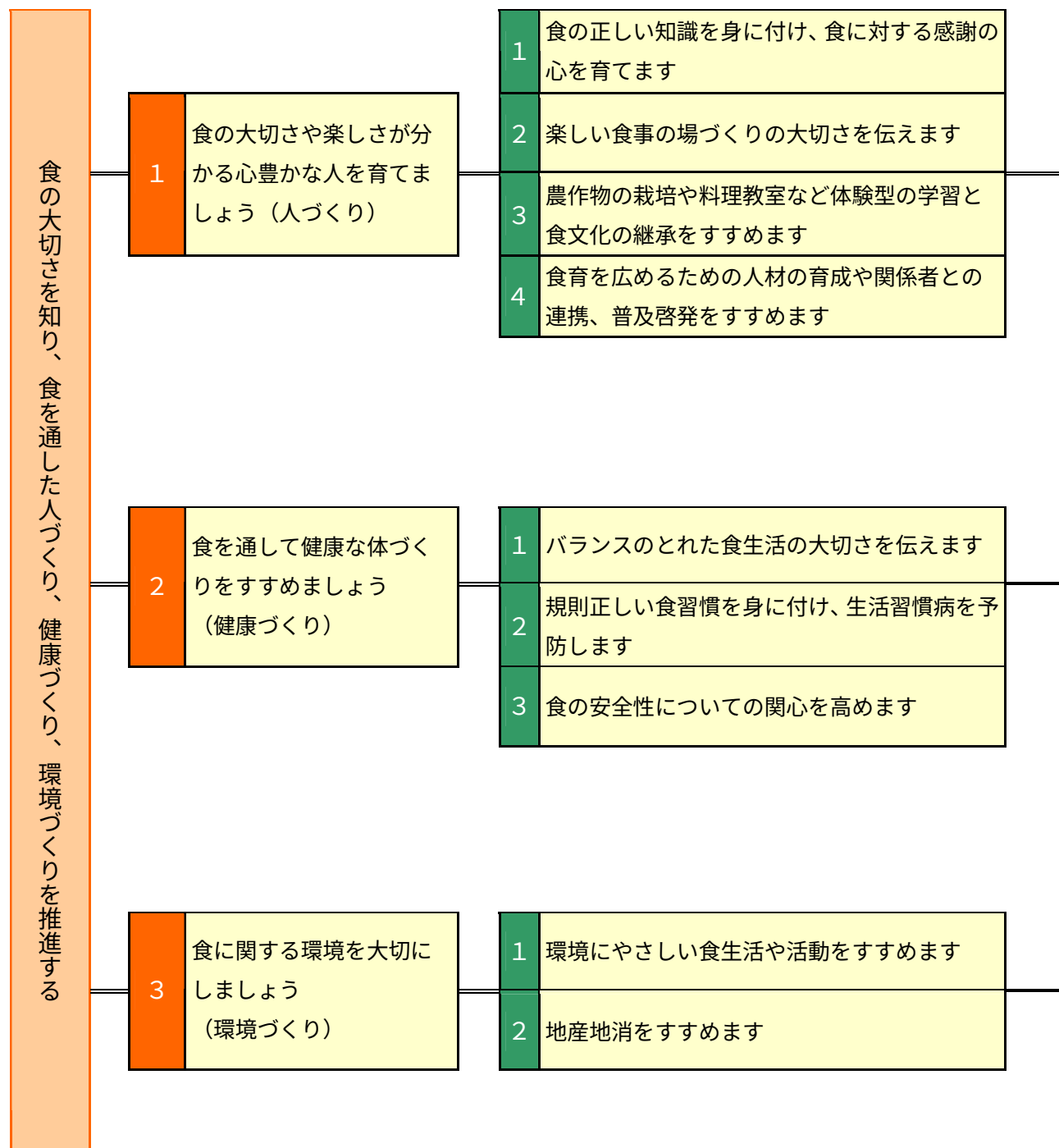


3 体系図

【基本理念】

【基本目標】

【基本施策】





【目標項目】

- 1 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす
- 2 家族の誰かと一緒に食事をする人の割合を増やす（朝食）
- 3 家族が作ったものを毎日食事する人の割合を増やす
- 4 農作物の栽培体験をしたことがある人の割合を増やす
- 5 料理教室に参加（料理の手伝い）したことがある人の割合を増やす
- 6 食育という言葉に対する認知度を増やす
- 7 食育の普及に関する事業・活動数を増やす
- 8 食育ボランティアの活動者数を増やす
- 9 食育協力店の数を増やす

- 10 朝食の欠食割合を減らす（ほとんど食べない・週に2、3日しか食べない）
- 11 食事バランスガイドの認知度を増やす
- 12 食事の栄養バランスに気をつけている人の割合を増やす
- 13 肥満者の割合を減らす
- 14 メタボリックシンドロームの認知度を増やす
- 15 自分の適正体重を維持する食事量を理解し実践している人の割合を増やす
- 16 よくかんで食事をする人の割合を増やす
- 17 買物時に食品表示を必ず確認する人の割合を増やす

- 18 無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やす
- 19 地元食材をいつも購入するように努めている人の割合を増やす
- 20 学校給食における地場産物を利用する割合を増やす（愛知県産品目）