



第4章 具体的な取り組み

1 基本目標別取り組み項目

基本目標の達成のための具体的な取り組みを体系別に分類し、施策ごとの取り組み項目を一覧にして示します。

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)

【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

具体的な取り組み項目【18項目】

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
パパママ教室	妊婦への食生活指導を行う	食事バランスガイドを活用した栄養指導や調理実習を行う	保健センター	妊婦	継続
わんぱく教室	年齢に合った食生活の指導や生活リズムの大切さを教える	2歳児とその保護者を対象に栄養教育を行う	保健センター	2歳児保護者	継続
子どもの料理教室「わくわくからだ探検隊」	調理実習や講話等を通して自身の体についての興味と関心をもたせる	小学生を対象に調理実習、正しい生活習慣の講話、ブラッシング指導等を行う	保健センター	小学生	継続
食生活改善推進協議会活動	健康な食生活の推進と日本食の良さの啓発等を行う	食事バランスガイドを活用した調理実習や栄養教室等を行う	食生活改善推進協議会 保健センター	町民等	充実
保護者勉強会・懇談会	家庭での食生活における相談や指導により、食の大切さや楽しさを知らせる	栄養士、保育士による偏食の工夫や対応方法について、グループおよび個人の状況に合わせ指導する	母子通園ルーム	園児の保護者	継続
保護者との食に関する相談	食べることの基本的な知識と常識的な営みを伝える	家庭と連携をとって食事指導を実施する	保育所幼稚園	園児の保護者	継続
子どもたちの朝ごはん喫食状況の聞き取り調査	子どもの発達に必要な朝食の大切さを知らせる	朝食を食べたか、だれと食べたか、何をどれくらい食べたかを把握する	保育所幼稚園 小中学校	園児 小中学生	継続

第4章 具体的な取り組み



事業・活動名	目 的	内 容	実施主体	対象	方向性
園だよりへの食育記事の掲載・配付	食の大切さを伝えて関心を高める	園だよりに関係する記事を掲載し、規則正しい生活習慣や朝食をとる意義などを伝える	保育所 幼稚園	園児の 保護者	継続
消費生活講座	食と健康についての知識や関心を高める	食生活や健康に関する講座を開催する	農政商工課	町民等	継続
園児の食育指導計画の作成	保育所における食育のあり方を見直す	保育所に求められる食育指導計画書の作成と実践を行う	保育所	保育士 園児	新規
高齢者食育講座	食と健康についての知識や関心を高める	高齢者向けの食育に関する講座等を開催する	保健センター 生涯学習課	町民等	充実
食育講演会	子どもの保護者に食の大切さの啓発と知識向上を図る	食育に関する講師を招き保護者を対象とした食育の講演会を開催する	保育所 幼稚園 小中学校PTA 教育行政課	小中学生 保護者	新規
「いただきます」「ごちそうさま」あいさつ運動	あいさつは食に対する感謝の気持ちの言葉であることを伝える	給食時にあいさつや感謝の大切さを指導する	保育所 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	充実
園児への食生活指導	食の食べることの基本的な知識を身に付ける	絵カードを利用して食べ物の種類や栄養素の働きを知らせたり、食に関係した歌を歌ったりする	保育所 幼稚園	園児	継続
残菜の減量指導	食の大切さや感謝の気持ちをもたせる	残菜をなくすため、食に関する絵本や図鑑などを通して食の大切さを理解させる	保育所 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	継続
家庭教育学級の開催	食育に関する学習を推進する	食育の学習の一環として給食の出来上がる過程や栄養バランス、料理の工夫等を学ぶ	教育行政課	家庭教育 学級生 (保護者)	継続
家庭科での食育授業	食育授業を通して食の大切さや楽しさを学ぶ	授業で料理を作りながら食育教育を行う	小中学校	小中学生	新規
生産現場の訪問体験学習	生産者に対する感謝の気持ちをはぐくむ	農畜産物の生産者の現場を訪問し、農作業等の体験学習などを行う	小中学校	小中学生	継続



【基本施策２】

楽しい食事の場づくりの大切さを伝えます

具体的な取り組み項目【５項目】					
事業・活動名	目 的	内 容	実施主体	対象	方向性
給食を楽しむ環境づくり	みんなで食べる楽しさを、五感を通して感じられるようにする	楽しい食事の環境づくりとしてBGM、テーブルクロス、花、バイキング方式などの演出や工夫をする	保育所 幼稚園	園児	継続
給食献立表を通したコミュニケーションの呼びかけ	家庭でのコミュニケーションを推進する	献立表に「学校給食の献立から」と題し、家庭で料理を作る呼びかけを掲載する	学校給食 センター	小中学生	継続
親子料理づくり	収穫した野菜を通して食物の大切さと親子で一緒に作る楽しさを伝える	収穫した野菜を園と父母の会、園児とで調理し食する	保育所 幼稚園	園児 保護者	継続
家庭への啓発活動	園だより、学校だよりなどにより食の楽しい場づくりの大切さを伝える	各家庭へ食育に関するたよりを配付する	保育所 幼稚園 小中学校	子どもの 保護者	充実
ノー残業家族夕食デーの啓発	家族そろって夕食を楽しむ	残業時間を短縮して、家族と一緒に食事をする機会を増やすようパンフレット等を配布する	事業所 農政商工課	町民等	新規

【基本施策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

具体的な取り組み項目【２２項目】					
事業・活動名	目 的	内 容	実施主体	対象	方向性
園児の野菜栽培と収穫調理体験	野菜の栽培や試食を通して食の理解を深める	園児が野菜の植付け、水かけ、草取り、収穫を行い、調理して試食する	保育所 幼稚園	園児	継続
農作物の栽培体験	作物の栽培の大変さや食の大切さを知る	各小学校１・２年生が農作物の栽培体験活動を生活科の授業の中で実施する	小学校	小学１・ ２年生	継続
アグリスクール「はぐくみの会」	野菜作りを三世代で交流しながら体験し、食農教育をすすめる	親子三世代が一緒になり、野菜の種まき、植付けから管理、収穫、料理までを体験する	ＪＡあいち 豊田 はぐくみの会	町民等	充実

第4章 具体的な取り組み



事業・活動名	目 的	内 容	実施主体	対象	方向性
バケツ稲作	食卓の食べ物に興味をもち稲作や農業への理解を促進する	小学生を対象にバケツの中に田んぼを作り、一粒の種もみから稲が成長し、お米にして食べるまでのプロセスを体験させる	J A あいち 豊田 三好営農 センター	小学生	継続
三好の伝統料理教室	三好の伝統料理を紹介し味わってもらい後世に伝える	とりめし、おこしもん、おせち料理などを J A あいち 豊田ふれあいホール、小学校、明越会館等で調理実習し試食を行う	J A あいち 豊田 三好女性部	町民 小学生	継続
生き活き農業塾	農作物の栽培体験を通して農業や農作物への理解を深める	野菜の種まき、植付けから、管理、収穫までの体験学習を実施する	J A あいち 豊田 三好営農 センター 農政商工課	町民等	充実
野菜づくり講習会	野菜作りを通して農作物への理解を深める	野菜の栽培管理方法についての講習会を開催する	さんさんの郷	町民等	継続
市民農園	農作物の栽培体験や農業に関する情報交換、交流を行う	さんさんの郷など市民農園区画で農作業の指導を受けながら農作物の栽培を行う	さんさんの郷 農政商工課	町民等	充実
子どものための食育活動（親子で料理）	調理実習を通して親子で食に関わることの大切さを理解する	親子の調理実習を実施する	食生活改善推進協議会 保健センター	園児 保護者	継続
親子料理づくり（再掲）	収穫した野菜を通して食物の大切さを知らせる	収穫した野菜を園と父母の会、園児とで調理し食する	保育所 幼稚園	園児 保護者	継続
子どもの料理教室（再掲）「わくわくからだ探検隊」	調理実習、講話等を通して自身の体についての興味と関心をもたせる	小学生を対象に調理実習、正しい生活習慣の講話等を実施する	保健センター	小学生	継続
学校給食センター中学生職場体験学習	食に関する専門指導や調理体験を通して食に対する理解を深める	中学2年生の職場体験学習で、給食のできるまでの過程を実習する	学校給食 センター	中学生	継続
農業体験学習への支援	農業体験学習推進の支援を行う	農業塾など農業体験学習を推進する団体へ助成金等の支援を行う	農政商工課	農業団体	充実



事業・活動名	目 的	内 容	実施主体	対象	方向性
手 軽 な 野 菜 栽 培 教 室	手軽な野菜の栽培体験を通して作物への興味と食の大切さを伝える	プランター栽培や水耕栽培で、手軽にできる野菜の栽培教室を開催する	生涯学習課	町民	新規
高 齢 者 料 理 教 室	料理実習を通して食生活の大切さを再認識する	高齢者向けの料理教室を開催し、食習慣を見直す	生涯学習課	町民等	充実
地 区 生 涯 学 習 講 座	料理を作る楽しさや食の大切さを知ってもらう	行政区単位で料理講座などの生涯学習講座を開催する	行政区 生涯学習課	町民等	充実
男 性 の 料 理 教 室	料理を作る楽しさや食の大切さを知ってもらう	公民館講座で男性の料理教室を開催する	生涯学習課	町民	充実
学 校 給 食 に お け る 郷 土 料 理 の 導 入 推 進	ふるさとの味を知り伝統料理を継承する	地域に伝わる郷土料理を地元の農産物を使用して給食に提供する	学校給食 センター	小中学生	継続
学 校 給 食 に お け る 日 本 食 献 立 の 拡 充	日本食の良さを見直し、バランスのとれた食事を提供する	地元産の米（大地の風）を週4回程度使用し、ごはんを中心とした献立を展開する	学校給食 センター	園児 小中学生	充実
みよし悠学カレッジ食文化の会	郷土料理を学び広く伝承する	三好の郷土料理のレシピの紹介や料理教室を開催する	生涯学習課	町民等	継続
J A 食 育 料 理 教 室	地元食材を利用した料理を伝える	地元でとれた旬の食材を利用した料理を試作し、レシピを産直センターで紹介する	J A あいち 豊田 三好女性部	J A 女性 部員 町民	新規
伝 統 料 理 レ シ ピ の 紹 介	郷土料理を広く伝承する	郷土料理レシピ本「伝えたい三好の味」を広報で紹介する	生涯学習課	町民等	新規



【基本施策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

具体的な取り組み項目【18項目】					
事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
学校給食センター調理員による学級訪問	児童生徒と調理員との会食を通して給食への関心や理解を深める	給食調理後、各学校へ出向き児童生徒と会食し、給食への思いを伝える	学校給食センター	小中学生	継続
学校給食センター見学試食会	学校給食への関心と理解を深める	給食センターで給食ができるまでを見学し、その日に調理された給食を試食する	学校給食センター	小中学生の保護者 町民等	継続
食生活改善推進協議会育成事業	地域で活動する食生活改善推進員を育成する	食生活改善のための自主事業の研修会や勉強等を支援する	保健センター	食生活改善推進員	充実
NPO・ボランティア団体への情報提供	NPO・ボランティア活動を活性化する	NPO・ボランティア団体へ食育に関する情報を提供する	農政商工課 保健センター	NPO ボランティア	継続
食生活改善推進協議会活動（再掲）	食生活改善知識の普及啓発を図る	保健センター事業と連携し食生活改善の教室や講座を開催する	食生活改善推進協議会 保健センター	町民等	充実
産業フェスタ	食育に関する情報提供や関係者の交流を図る	産業フェスタで食育コーナーを設置し、食育に関する情報提供や交流を行う	産業フェスタ みよし実行委員会	町民等	充実
総合福祉フェスタ	食育に関する情報提供や関係者の交流を図る	総合福祉フェスタで食育コーナーを設置し、食育に関する情報提供や交流を行う	保健センター	町民等	充実
ホームページに献立掲載	食育に関する情報を提供する	小中学生用の献立表・食物カレンダー・アレルギー表・材料表をホームページに掲載し、情報提供を行う	学校給食センター	町民等	継続
保健センター健診・相談・教育事業	食育に関する情報を提供する	食育啓発資材の配布や掲示を行う	保健センター	町民等	継続
食育だよりの発行	食育に関する情報を発信する	園児の各家庭に食育に関する「たより」を発行する	保育所	園児の保護者	新規
食育に関する絵画作文等のコンクール	食育の大切さをPRする	小中学校で食育に関する絵画や作文等を募集して表彰する	小中学校	小中学生	新規



事業・活動名	目 的	内 容	実施主体	対象	方向性
広報による食育の啓発	食育の普及啓発を図る	広報を通して食育に関する情報を提供する	農政商工課 保健センター	町民等	新規
朝食コンテスト	朝食の役割、大切さについて関心をもってもらい、コンテストを通して家族や地域のコミュニケーションを図る	早くておいしい簡単朝食メニューの募集・審査・表彰を行う	食育ボランティア 保健センター 農政商工課	町民等	新規
食育推進協力店の拡大	食品関連事業所との連携を図り食育を普及する	町内食品関連事業所に食育推進の協力を得て食育の啓発活動を行う	食品関連事業所 農政商工課	町民等	新規
ホームページで食育推進	食育に関する情報を提供する	三好町のホームページで食育に関する情報提供を行う	農政商工課 保健センター	町民等	新規
食育啓発資材の作成	食育の普及啓発をすすめる	横断幕、のぼり旗、パンフレットなど啓発資材を作成し啓発する	農政商工課	町民等	新規
食育推進活動に対する支援	食育推進への連携協力と支援を行う	食育推進活動を行う団体等に補助金等の支援を行う	農政商工課	団体等	新規
食育に関する調査	食生活の実態を調査する	教育状況調査の中で食育に関する調査、健康みよし21の中で食育に関するアンケート調査、食育推進計画に関するアンケート調査を実施する	小中学校 保健センター 農政商工課	町民等	充実





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)

【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

具体的な取り組み項目【11項目】					
事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
パパママ教室 (再掲)	妊婦への食生活指導を行う	食事バランスガイドを活用した栄養指導や調理実習を行う	保健センター	妊婦	継続
わんぱく教室 (再掲)	年齢に合った食生活の指導や生活リズムの大切さを教える	2歳児とその保護者を対象に栄養教育を行う	保健センター	2歳児 保護者	継続
子どもの料理教室 (再掲) (わくわくからだ探検隊)	調理実習や講話等をして自身の体についての興味と関心をもたせる	小学生を対象に調理実習、正しい生活習慣の講話、ブラッシング指導等を行う	保健センター	小学生	継続
食生活改善推進協議会活動 (再掲)	健康な食生活の推進と日本食の良さの啓発等を行う	食事バランスガイドを活用した調理実習や栄養教室等を行う	食生活改善推進協議会 保健センター	成人	充実
家庭への献立表・食育だよりの配付	給食内容の情報提供と給食に対する興味・関心をもたせる	給食の献立表・食育だよりを各家庭に配付する	保育所 幼稚園 小中学校	子どもの 保護者	継続
保育参観での給食の紹介	給食に対する興味・関心をもたせる	保護者に給食の状況を見てもらい、毎月配付している献立表や成分表の内容を説明し、食に関心をもってもらう	保育所 幼稚園	園児の 保護者	継続
給食献立から栄養指導	3色の食品群に興味をもたせる	給食の献立を紹介し、給食には何が入っているか3色に分類して確かめさせる	保育所 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	継続
小学3年生への栄養指導授業	給食を活用して食に関する栄養指導を行う	小学校3年生の全学級で、栄養教諭や学校栄養職員が参加しての授業を実施する	学校教育課	小学 3年生	継続
我家の献立作り	バランスのとれた食生活を提案する	栄養バランスのとれた食事の献立を立てて家庭に紹介する	食育ボランティア 保健センター	町民等	新規
三好版食事バランスガイドの作成	三好町の食材を取り入れた食事バランスガイドを提案する	三好町の食材を取り入れ、栄養バランスのとれた食事の献立を立てて家庭に紹介する	食育ボランティア 保健センター 農政商工課	町民等	新規
食生活のバランスチェック	日頃の食事のバランスを確認する	日頃の自分の食事内容から栄養バランスなどを確認する	食育ボランティア 保健センター 農政商工課	町民等	新規



【基本施策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

具体的な取り組み項目【10項目】					
事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
個別懇談会の開催	食生活の実態を把握し改善する	園児の食事の様子を伝えたり、保護者からの相談にこたえ、食育についての情報を提供する	保育所 幼稚園	園児の 保護者	継続
子どもの料理教室（再掲） 「わくわくからだ探検隊」	調理実習、講話等 をて自身の体につ いての興味と関心 をもたせる	小学生を対象に調理実習、正しい生活習慣の講話やブラッシング指導等を実施する	保健センター	小学生	継続
健康診断、 健康診査	子どもの肥満を予防する	乳幼児や園児、児童、生徒の健康診断等の結果により肥満予防の指導を行う	保育所 幼稚園 小中学校 保健センター	乳幼児 園児 小中学生	充実
フッ化物洗口	子どものむし歯を予防する	小学校で希望者にフッ化物洗口を実施する	小学校	小学生	継続
むし歯予防教室、 わんぱく教室等	子どものむし歯を予防する	1・2歳児と保護者、保育所児などを対象にむし歯予防に関する講話と歯みがき指導を行う	保健センター	幼児 園児 小学生	継続
園児への歯みがき指導	子どものむし歯を予防する	医師や歯科衛生士による歯科検診、歯みがき指導、むし歯予防に関する紙芝居を行う	保育所 幼稚園 保健センター	園児	継続
健康教育	歯の大切さの意識向上を図る	歯周病予防や摂食等に関する講話とブラッシング指導を行う	保健センター	教室受講者 老人クラブ等	継続
健康診断にもとづく食生活の改善指導	生活習慣病を予防する	健康診断の結果に基づき病院の管理栄養士が食生活の改善を指導する	町民病院他	健康診断受診者	継続
保健対策推進協議会活動	疾病の予防、健康の保持増進を図る	保健対策推進協議会で疾病予防、健康の保持増進、健康づくりについて審議・企画を行う	保健対策推進協議会 保健センター	町民等	継続
夏休み朝食スタンプカード	規則正しい食生活の推進を図る	夏休み中、小学生に朝食をきちんと取るようにスタンプカードを発行し毎日チェックさせる	小学校	小学生	新規



【基本施策3】

食の安全性について関心を高めます

具体的な取り組み項目【9項目】					
事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
食品ウォッチャー	適正な食品表示を監視する	日常の買い物において食品の表示実態を観察し結果を県に報告する	愛知県農政商工課	町民等	継続
食品表示制度の啓発	食の安全安心に関する知識と理解を深める	食品表示制度に関するパンフレットを配布する	愛知県農政商工課	町民等	継続
摂取栄養量・栄養基準量の表示	栄養成分表示の関心を高める	献立表に月の平均栄養価や栄養基準量を掲載する	学校給食センター	小中学生	継続
飲食店の栄養成分表示の推進	栄養成分表示の関心を高める	飲食店の料理メニューに栄養成分の表示を実施する	商工会農政商工課	飲食店他	充実
食生活改善推進員養成教室	食の安全性に関する関心を高める	食の安全に関する講話を実施する	保健センター	町民等	継続
食物アレルギーへの対応	アレルギーのある園児、児童、生徒も安心して食事ができるようにする	成分表を作成し、食物アレルギーの園児、児童、生徒に適切に対応する	学校給食センター	園児小中学生	継続
食品衛生講習会	食の安全に関する意識を高める	食品の衛生管理に関する講演・講習会等に参加する	愛知県商工会食品衛生協会	食品衛生関係者	継続
給食献立表に食の豆知識を掲載	食の安全に関する知識を高める	給食の献立表の中に食の安全に関する豆知識を掲載する	学校給食センター	園児小中学生	充実
GAP※の普及啓発	食の安全性を高める	農産物の生産段階において、より高い安全性等を確保するための工程管理手法であるGAPの普及啓発を行う	愛知県農政商工課	生産者	新規

※ GAPとは、Good Agricultural practice の略称で、農業生産現場において、食品の安全確保などへ向けた適切な農業生産を実現するための管理ポイントを整理し、それを実践・記録する取り組みです。



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）

【基本施策1】

環境にやさしい食生活や活動をすすめます

具体的な取り組み項目【6項目】					
事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
エコファーマーの推進	減農薬栽培を推進する	減農薬栽培計画の作成・実施を促しエコファーマーとして認定する	愛知県農政商工課	農産物生産者	継続
残菜の減量指導（再掲）	給食の残菜を減量する	給食時に残菜を極力出さないよう指導する	保育所 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	継続
残菜を生ごみ処理機で堆肥化	生ごみを資源として循環させる	残菜を生ごみ処理機で乾燥させ、粉末にして田や畑の肥料とし環境にやさしい利用をする	学校給食センター他	農業団体 農家等	継続
消費生活塾	環境にやさしい食生活の推進	料理教室や食用廃油を利用した石鹸づくりを行う	農政商工課	消費生活塾会員	充実
菜の花エコプロジェクト	農産物等から発生するゴミを資源として循環させる	食品残さや、なたね粕を堆肥化して農地に還元し、菜の花の栽培や菜種の収穫、菜の花エコスタディバスツアーを開催する	愛知県農政商工課	農業団体 企業 NPO等	継続
給食事業における食品リサイクル	食品リサイクルを行う	給食で使用した揚げ油を動物の飼料としてリサイクルする	学校給食センター	事業者	継続



【基本施策2】

地産地消をすすめます

具体的な取り組み項目【8項目】					
事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	方向性
産業フェスタ (再掲)	地元農産物の消費 拡大とPRを行う	毎年11月の第1日曜日にイベントとして開催し 地元農産物の直売やPR を行う	産業フェスタ みよし実行委 員会	町民等	充実
給食センター での地元農産 物の使用とPR	地元農産物の利用 促進やPRを行う	給食の献立に愛知県産、 三好産の米や野菜などの 食品を指定し、利用促進 やPRを行う	学校給食 センター	小中学生 保護者	充実
地元農産物の 販売	地元農産物の販売 により地産地消を 推進する	J A あいち 豊田グリーン センター三好店、グリーン ステーション三好で地 元農産物の販売やPRを 行う	J A あいち 豊田	町民等	充実
炊きたてご飯 の試食会	三好産米のおいし さを知ってもらい 地元産米の消費拡 大を推進する	町内のイベントや店頭で 炊きたての白米を試食し て米本来の味を知って もらう	J A あいち 豊田 農政商工課	町民等	新規
地元農産物の 啓発	地産地消を推進す る	チラシ等により地元農産 物や販売場所をPRする	J A あいち 豊田 農政商工課	町民等	新規
地産地消への 支援	地産地消の推進を 支援する	地産地消を推進する団体 に助成金等の支援を行う	農政商工課	農業団体	充実
地産地消の啓 発	地産地消を促進す る	地元農産物を使用した学 校給食の献立をホームペ ージ等で紹介する	学校給食 センター	町民 小中学生	継続
産直に関する 研修会	地元農産物の生産 販売を促進する	生産販売に必要な知識習 得のための講習会の実施 や先進地視察を実施する	J A あいち 豊田 産直部会	農産物 生産者	継続





2 ライフステージ別の取り組み

食えることは一日も欠かさず生涯を通して営まれる生きるための礎です。町民一人ひとりが生涯を通して自らの食のあり方について考え、実践する力をつけることが望まれます。現在の食をめぐる様々な課題解決のため、乳幼児期から少年期、青年期、大人と、それぞれのステージでの重要テーマを明らかにして、食を支えている人々とともに効果的に取り組んでいきます。

(1) 第1ステージ(0～5歳頃)

乳児期から幼年期の食育に重要な役割を果たすのは家庭です。見る、さわる、味わう等、発達段階に応じて五感をみがくことは、食べ物に対するはじめの一步です。

子どもが元気に育つ食習慣を身に付けるため、母子保健や保育、幼児教育を担う人材を活かして、家庭での食育をすすめます。

【ポイント】

- ・ 安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わう
- ・ 一人ひとりの発達に合わせた離乳を進める
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」などと言う習慣を身に付ける
- ・ 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付ける
- ・ いろいろな食べ物を見て、触って、味わい、また、食事のお手伝いにも関わりをもたせる
- ・ 家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- ・ おやつは、内容や時間を考えて与える
- ・ 歯をみがく習慣を身に付ける
- ・ 正しいはしの持ち方を身に付けることを始める





(2) 第2ステージ (6～15歳頃)

保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食に関する興味や関心を高める時期です。家庭との連携をとりながら、学校教育を通して食に対する知識を学び、正しい食習慣を身に付けるとともに、生産者などと触れ合い、食を大切にする心もはぐくんでいきます。

【ポイント】

- ・「いただきます」「ごちそうさま」などと言う習慣を継続する
- ・いろいろな食べ物を見て、触って、味わう
- ・買い物や料理づくり、食事の手伝いなどにより、食への関心を高める
- ・家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう
- ・食べ物や体のことを話題にしながら、食への関心を高める
- ・歯をみがく習慣を身に付ける
- ・正しいはしの持ち方を身に付ける
- ・早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝・昼・夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身に付ける
- ・食生活や健康、バランスのとれた食事について学ぶ
- ・体験学習を通して生産者と触れ合い、農作物の栽培の大変さや食の大切さを学ぶ





(3) 第3ステージ (16～24歳頃)

食の知識や経験を深め、生活に合わせて自らの食生活に関心をもち、自分で管理できるようにします。このステージの年代では、朝食の欠食や個食・孤食が目立つので、朝・昼・夕の規則正しい食事の習慣を身に付け、家族などと一緒に楽しく食べることが重要です。

【ポイント】

- ・朝・昼・夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を継続する
- ・食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える
- ・生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する
- ・家族等と一緒に楽しく食べる
- ・適正体重^{※1}を維持する食事量を知り、食べすぎに注意する
- ・食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する
- ・食の安全や食品衛生に関する知識をもつ

※1 適正体重とはBMI (Body Mass Index) が18.5～25までのことをいいます。BMIは体格指数のことで、「体重kg÷【身長m×身長m】」で算出される肥満度を測るための国際的な指標です。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。





(4) 第4ステージ (25～44歳頃)

食を楽しみながら良い食習慣を自ら実践する時期です。適正体重を維持する食事量を守り、メタボリックシンドローム等を防ぐことで、生活習慣病などの予防に努めます。また、子育て世代として子どもの食生活に関心を持ち、子どもが楽しく食事ができるように次世代を育成します。

【ポイント】

- ・生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する
- ・栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う
- ・適正体重を維持する食事量を守り、メタボリックシンドローム※²の予防に心がける
- ・食品表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する
- ・食の安全や食品衛生に関する知識をもち、食中毒など食品による危害を防止する
- ・食品、エネルギー、水などの無駄を減らす環境に優しい食生活を実践する
- ・地産地消を心がける
- ・歯周病等で歯を失わないよう、自分に合った歯みがき方法を身に付ける
- ・子育て世代として子どもの食生活に関心をもち、子どもが楽しく食事ができるように努める

※2 メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は脂質異常を重複的に発症させている状態を言います。





(5) 第5ステージ (45～64歳頃)

健康状態や活動の程度に応じて食習慣や食事の内容を見直し、定期的に健康診断を受けるなど積極的に健康管理に取り組みます。また、生活習慣病や歯周病などの予防に心がけます。健全な食生活や食文化、伝統料理などを次世代に伝えるように努めます。

【ポイント】

- ・ 食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する
- ・ 食品、エネルギー、水などの無駄を減らし、環境に優しい食生活を実践する
- ・ かかりつけの医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける
- ・ 歯周病等で歯を失わないよう、自分に合った歯みがきを続ける
- ・ 「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける
- ・ 伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ
- ・ 健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるよう努める
- ・ 食を通したボランティア活動に取り組む
- ・ 適正体重を維持する食事量を守り、メタボリックシンドロームの予防に心がける





(6) 第6ステージ (65歳以上)

退職や子どもの自立などにより、生活が変化します。健康状態や活動の程度に合わせて食事を見直し、生活習慣病や歯周病などを予防します。自分にあった歯みがきを続け、70歳で22本以上自分の歯をもてるように心がけることも必要です。そして、次世代に対して食文化の継承ができるよう努めます。

【ポイント】

- ・ 家族や友人と一緒に食を楽しむ
 - ・ かかりつけの医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病等の予防を心がける
 - ・ 自分にあった歯みがきを続け、食事の時にかみにくいと感じたら、放置しないよう心がける
- (70歳で22本以上自分の歯をもてるよう心がける)
- ・ 伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ
 - ・ 健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるよう努める





3 重点的な取り組み

町民一人ひとりが食の大切さを見直し、今後さらに健康で心豊かな生活が送れるよう、人づくり・健康づくり・環境づくりの三本柱を基本にした食育を進めることになりました。そのための基本施策の中から、町民のアンケート等も参考にして三好町の暮らしの特長を十分に生かし、具体的で楽しく実践できる内容を絞り込み、それを重点的な取り組みとしました。

(1) 体験学習の推進と地場産食材の活用

農作物の栽培体験や料理づくりの体験を通して食べ物の大切さや、作る喜びを感じ、食への理解を深めることを重点とします。また、地場産食材の利用や生産者との交流を体験できる場を増やします。

【重点的な取り組み】

○プランター栽培など簡易な野菜栽培教室の開催

野菜栽培の教室を開催し、家庭で簡易にできる野菜の栽培方法を学び、初歩的な野菜づくりの楽しさや喜びを感じていただくよう取り組みます。



○家庭菜園や市民農園での野菜栽培の奨励

家庭菜園や市民農園、貸し農園等の活用により、自ら一歩進んだ野菜づくりができるよう奨励します。

○農業塾の開催

農作業の実体験を通して栽培技術を伝えるとともに、農業後継者や農業ボランティアの育成に取り組みます。





○料理教室の開催と充実

アンケートの結果、料理教室の開催を望む町民が27.6%いました。そして、ボランティアで料理を教えたいという町民もいます。家庭でできる料理を中心に若年者や男性も参加しやすい、地場産食材を利用した料理教室を開催します。



また、食材の無駄や廃棄を少なくするためのエコ料理も普及させます。

○教育ファーム等の実施・生産者との交流

子どもたちが、生産者との交流を通して感謝の気持ちをはぐくむため、農業体験型の学習を実施します。



○ごはんを食べよう運動

炊きたてごはんの試食会など、イベントや店頭で地元産のお米のおいしさを知ってもらい、地産地消の推進に努めます。

ごはんを食べることは日本の食糧自給率向上にもつながります。主食としてのみではなく、パンにしたり、お菓子にしたりと工夫した料理も紹介します。





(2) 食に関する興味や関心を高める

食育を推進するために、幅広く皆さんに食に関する興味や関心を高めることが重要です。色々な手法により、興味のわく食の情報などを提供します。

【重点的な取り組み】

○食育だよりで情報提供

毎月発行している広報の紙面を活用し、春・夏・秋・冬の4回、様々な情報を発信します。食育活動の紹介、季節料理や郷土料理の紹介、献立の掲載、食に関する専門家からの情報等を取り入れた紙面を作ります。

○三好版食事バランスガイドの作成

「食事バランスガイド」をより身近に感じ、役立てていただくため、町民の暮らしに取り入れやすく、分かりやすい郷土料理や地元の食材を取り入れた「食事バランスガイド」を作成します。作成にあたっては専門家をはじめ、食育活動に取り組む団体等にも参加を呼びかけます。



○朝食コンテスト

朝食の役割や大切さについて関心をもってもらうため、早くできて、おいしい簡単朝食メニューのコンテストを行います。

○食育絵画・作文等コンクール

子どもたちの食育への関心を高めるため、小中学生を対象にした絵画や作文等のコンクールを行います。



夏野菜のクッキング



(3) 乳幼児期から少年期とその親世代の食育

乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期そして高齢期といったそれぞれの世代に応じた食育が必要ですが、三好町では人口構成で一番多い世代の20歳～40歳代と、その世代の子どもにあたる年代の乳幼児期から少年期に焦点をあて、基礎的な食習慣や知識、食を大切にする心を育てることを重点とします。また、そのために育児経験や人生経験豊富な中年期・高齢期世代との交流もすすめます。

【重点的な取り組み】

○いただきます・ごちそうさま運動（感謝の心）

「いただきます」は、人が物を食べるというのはかけがえのない動物や植物の命を頂くという意味から生まれた言葉です。

「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、植物を育てたり、駆け回って食材を集めたりして、料理を作った人々へのお礼の言葉です。家庭を中心とし、保育所・幼稚園・小中学校では給食時にあいさつや感謝の気持ちをもつ大切さを指導します。

○食育に関する教室や講演会の開催

子どもたちが食に関心をもてるような、家庭でできる食育について、子どもの保護者を対象に教室や講演会などを開催します。

○親子でクッキング

親子で楽しみながら行うことが大切です。危険がない範囲でできる作業や食材選びもいっしょに行い、親子で共感できる料理教室を開催します。



○三世代そろっての野菜栽培と料理教室

「おじいさん」や「おばあさん」、「お父さん」や「お母さん」といっしょになって、野菜の種まきから収穫、料理づくりまでを体験できるような取り組みを支援します。





4 食育推進の役割分担

(1) 家庭の役割

家庭は、食の大切さを学び、食育を実践する最も基本となる場所です。自分のできることを進んで行いましょう。

- ①規則正しい生活のリズムや食に対する感謝の気持ちを育てましょう。
- ②家族で楽しみながら望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。
- ③食に関心をもち、自ら進んで野菜づくりや料理づくりを楽しみましょう。

(2) 学校・保育所・幼稚園の役割

子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている学校・保育所・幼稚園は、食育の推進を図るうえで重要な役割を担う場所です。

- ①食育に対する指導体制や指導内容を充実するとともに、園の給食や学校給食を通して望ましい食習慣の形成や食に対する理解を深めましょう。
- ②家庭や地域と連携した食育にも取り組みましょう。

(3) 地域（各種団体・生産者・事業所など）の役割

地域の特色や食文化を生かして家庭や保育所・幼稚園・学校・行政などと連携し、食育体験の場、地域の食生活の改善を図る場、関心を高める場として大切な役割を担います。

- ①専門的な知識をもつ人や地域で食育活動を実践する団体、また、農家や食品関連事業所などの協力を得て、食や農業の体験・学習、食文化の伝承、健康づくりに関する取り組みを進めていきましょう。
- ②食育推進に関わるボランティア等の人材を育てましょう。



(4) 行政の役割

行政は、町民の皆さんや地域、関係機関等との協働により総合的に食育をすすめる、食育に関する関心を高め、食を通じた人づくり、健康づくり、環境づくりを推進する役割を担います。

- ①三好町食育推進会議を通して食育に関する施策を計画し、家庭、学校・保育所・幼稚園、地域（各種団体・生産者・事業所など）などと連携して、総合的に食育に関する取り組みを推進します。
- ②積極的な食育推進活動を支援します。





5 達成したい目標指標の設定

三好町の食育の基本目標の達成に向けて、目標項目と目標値を設定します。

基本目標	目標項目(20)	現状値 (H19)			目標値 (H25)		
		15歳以上	中2小5	小2園児	15歳以上	中2小5	小2園児
(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	「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		59.4%	52.7%		80.0%	80.0%
	家族の誰かと一緒に食事をする人の割合を増やす(朝食)	50.3%	64.1%	87.8%	65.0%	80.0%	90.0%
	家族が作ったものを毎日食事する人の割合を増やす	86.6%	90.1%	94.8%	90.0%	95.0%	98.0%
	農作物の栽培体験をしたことがある人の割合を増やす	45.8%	58.4%	63.4%	65.0%	70.0%	80.0%
	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	23.2%	37.7%	37.3%	40.0%	55.0%	55.0%
	食育という言葉に対する認知度を増やす	44.1%	56.5%	32.7%	70.0%	80.0%	60.0%
	食育ボランティア※ ¹ の活動者数を増やす	88人			110人		
	食育の普及に関する事業・活動数を増やす	85事業			107事業		
	食育協力店※ ² の数を増やす	45店			55店		
(2)食を通して健康な体づくりをすすめましょう	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)	8.3%	4.9%	1.2%	5.0%	3.0%	0.0%
	食事バランスガイドの認知度を増やす	34.2%			60.0%		
	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	39.5%	20.4%	60.6%	60.0%	50.0%	75.0%
	肥満者の割合を減らす	13.6%	6.7%		10.0%	5.0%	
	メタボリックシンドロームの認知度を増やす	81.2%			90.0%		
	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	45.3%			60.0%		
	よくかんで食事をする人の割合を増やす	38.7%	40.6%	37.1%	50.0%	50.0%	50.0%
	買物時に食品表示を必ず確認する人の割合を増やす	54.8%			70.0%		



基本目標	目標項目	現状値（H19）			目標値（H25）		
		15歳以上	中2 小5	小2 園児	15歳以上	中2 小5	小2 園児
(3)食に関する環境を大切にしましょう	むだ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	33.7%			50.0%		
	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	13.1%			30.0%		
	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）	33.0%			39.0%		

（備考）

- ※1 食育ボランティアとは、食育推進に関するボランティア活動を行う人で、現在、食生活改善推進協議会、食文化の会、さんさんクラブの方々が活動を行っています。
- ※2 食育協力店とは、①食育の推進に関する活動等を積極的に行っている店、②栄養成分表示のメニューや商品がある店、③地元産（三好豊田産）の食材や加工品を積極的に販売している店としています。

（注）

表中「15歳以上」は15歳以上町民、「中2」は中学2年生、「小5」は小学5年生、「小2」は小学2年生、「園児」は保育所・幼稚園の年中児の略称です。

