

第5章 食育推進の施策展開

1 それぞれの役割に応じた食育の推進

重点目標1 健康を意識した食生活を送る(健康増進)

- 【4 次計画の課題】 ・朝食の欠食が幼児期からみられ、成人の若い世代においては欠食の割合が高くなっています。また、幼児期から夕食後に間食をとっています。栄養のバランスのとれた食事をとっている割合も低く、野菜の摂取不足もあります。小児期から食に関する健康問題もみられており、健康のための生活リズム、食習慣を実践することが必要です。
- ・栄養成分表示を見る人の割合は 4 割程度でした。食品に対する正しい知識を身に付け、食事がバランスよくなるよう、選んで食べる必要があります。

- 【行動目標】
- ① 規則正しい生活リズムを身に付ける
 - ② 望ましい栄養や、食事のとり方を理解し実践できる
 - ③ 食に関する知識や食の判断力を身に付ける

【家庭での取組】

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
- 野菜は、毎日1人 350g以上(1 日小皿 5 皿分←1 皿 70g程度)食べることを目指し、今より一皿プラスして食べましょう。※成人の場合
- 生活習慣病予防のため、自分の体重に関心を持ち、適正体重を維持しましょう。
- 夕食後に間食をとらないよう気を付けましょう。
- 間食(おやつ)の量や食べる時間・夜食の食べ方に気を付けましょう。
- よく噛みゆっくり食べましょう。
- 定期的な歯科健診を受診しましょう。
- 天然のだしを利用して、うす味を心掛けましょう。
- 食品を購入する際、栄養成分表示を見る習慣を付けましょう。
- 食品表示を見る習慣を付け、暮らしに役立てましょう。
- 日中に適度な運動を行い、良い睡眠をとりましょう。

【保育所・認定こども園・幼稚園の取組】

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて、アプリ等を活用し、園と保護者が共有します。
- 家庭の生活リズムに影響を与えないよう、園での食事時間・午睡時間に配慮します。
- 「かみっこソング」を保育に活用し、噛むことの大切さを啓発します。
- 関係団体と連携し、保護者に食事メニュー(噛むことを意識したメニュー、簡単メニュー等)の提案を行い、家庭の食生活を支援します。
- 「おたより」の配信やホームページを利用し、家庭に情報発信を行います。
- 三角食べを意識できるよう指導します。
- むし歯予防のため、正しい磨き方や食後の歯磨き習慣を身に付けられるよう指導します。歯科健診の結果を家庭に知らせ、必要があれば治療を勧めます。(治療済みの報告の義務付け等)

《給食(保育園・こども園)》

- 「おたより」で給食献立やその食材を知らせ、保護者に情報を提供します。
- 子どもの食事の適正量を啓発します。
(ワンプレートにならない盛り付け、展示食、手ばかりの周知等)
- 給食試食会を実施します。
- 「3つの食品群」について、給食を教材として子どもが栄養バランスについて関心を持てるよう指導します。



《弁当(幼稚園)》

- 「お弁当参観」や「親子クッキング」により、子どもと保護者の食に関する意識の向上を促します。

【学校の取組】

- 早寝・早起き・朝ごはん運動を展開していきます。
- 毎月の献立表及び給食だよりを発行し、保護者への情報発信を行います。
- 児童生徒への食に関する指導を通し、家庭へも啓発します。
- 小児生活習慣病予防健診の事後指導を充実します。
- 学校給食を教材として活用し、食に関する指導を実施します。



【行政の取組】

《保健》

- ライフステージに沿った、望ましい生活習慣と食生活のリズムについて普及・啓発します。
- 朝食摂取の効果を啓発し、栄養バランスのよい朝食について普及・啓発します。
- 野菜の栄養価値や上手に野菜をとる方法等を広め、市民の野菜摂取向上に努めます。
- 塩分過剰摂取からの健康問題を伝え、減塩に向けた取組を推進します。
- 健診結果等より、メタボリックシンドローム(内臓脂肪型肥満)の予防や改善に取り組みます。
- 学校と連携して、小児期からの生活習慣病予防の充実を図ります。
- 食品表示に関する知識を広めます。(食品の産地・栄養成分・添加物等)
- うわじま健康マイレージ(うわじま歩ポ)登録者を増やし、運動を奨励します。
- 妊産婦に対し望ましい食生活についての普及・啓発を図り、必要に応じた支援をします。
- 食育に関する出前講座等により、食に関して学ぶべき機会を提供します。
- プレコンセプションケアについて普及・啓発をします。



【地域の取組】

- 食生活改善推進協議会は、地域の「健康づくり」を啓発します。
- 公民館の学級・講座において、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さや栄養バランスについて、調理実習も取り入れながら啓発します。
- 地域の健康づくりや食に関する情報発信を行います。

重点目標2 生きる力となる食を大切にすることを持つ(人間形成)

- 【4 次計画の課題】
- ・食育に関心のある成人の割合は約 65%で、幼児を持つ保護者においても食事作りに興味がない割合は 1 割強みられます。
 - ・家庭、保育所等において、幼児期から動植物の命をいただいていること、生産者等関係者に感謝する気持ちを育む取組が必要です。
 - ・食品ロスの認知度は高くなっていますが、食品ロス削減に向け、市民一人ひとりがより積極的に取組むことが大切です。

- 【行動目標】
- ① 食に関心を持ち、おいしく楽しく食べることができる
 - ② 食への感謝の気持ちを持つことができる
 - ③ 食べ物を無駄にせず、食品ロス削減に取り組むことができる

【家庭での取組】

- 家族と一緒に食事作りや準備に関わり、食を楽しむ機会を持ちましょう。
- 栽培や収穫等の体験を通して、食に興味や関心を持ちましょう。
- 家族と一緒に食べる機会を増やし、食卓でのコミュニケーションを大切にしましょう。
- 食事中はスマートフォンやテレビを消し、食事や会話を楽しみましょう。
- 感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 作りすぎや食べ残しを減らす等、「もったいない」という気持ちを持ちましょう。
- 食べ物を大切に、食品ロス削減に努めましょう。
- 食材は買い過ぎず、計画的に購入しましょう。
- 「てまえどり」を実践し、食品ロス削減に努めましょう。

【保育所・認定こども園・幼稚園の取組】

- 様々な教材を活用し、保育の中で食の関心を高めます。
- 幼児と保護者が一緒に食育活動に参加する中で、食への興味関心を高めます。(幼稚園)
- 生き物の飼育、菜園活動を通して、収穫の喜びや恵みに感謝すると共に「命」を感じる心を育てます。
- 地域の生産物を知らせることで、生産者への感謝の気持ちや、生まれ育つ地域への愛着を育てます。
- 地域食材を活用し、地域の人々(生産者など)との連携した活動を通して食への関心を高め、感謝の気持ちを育むと共に、人と触れ合う楽しさや大勢で食べる楽しさを伝えます。
- 園外保育により、農業、漁業、商業を見学し、食への関心や食に関わる人々への感謝の気持ちを育てます。
- 食事時のあいさつにより、命をいただくことへの感謝の気持ちを育てます。
- 姿勢や正しい食具の使い方、食器の並べ方等、基本的なマナーを身に付けるようにします。
- ダンボールコンポスト等「食のリサイクル」活動を体験する中で「もったいない」の気持ちを育てます。(保育園・こども園)
- クッキングや食育集会を通し、おいしく楽しく食べることができるよう取り組みます。



《給食》

- 給食試食会などを通し、保護者へ食に関する様々な情報発信を行うことで食への関心を高めます。
- 配膳などを通し、食に関わる身近な人への感謝の気持ちを育てます。

【学校の取組】

- 給食試食会を通し、保護者への情報発信を行い、食に関する家庭の関心を高めることに努めます。
- 食物は自然の恩恵に成り立っていることや食事は動植物の命をいただいていることなど、命の大切さを指導します。
- 農業体験など体験学習を通して、命を大切にする心や食に対する感謝の気持ちを育みます。
- 食事のあいさつに感謝の意を込めることを指導します。
- 食材や給食に関わる方々への感謝の気持ちを育み、残食を減らすことに努めます。



【行政の取組】

- 「食育の日」や「食育月間」の普及・啓発に努め、食育を推進し周知します。(SNS・広報、パネル展示など)
- 食育に関する様々な出前講座、健康教育、調理実習等を行います。
- 幼児期から「共食」の大切さについて、普及・啓発します。
- 食品ロス削減に関する取組について周知・啓発します。(広報・HP など)
- 元気うわじまサポートバンク(食育の人材バンク)の運用促進を図り、栽培や収穫体験等を推進します。



【地域の取組】

- 関係機関や団体は、食育活動を積極的に取り組みます。
- 公民館の学級・講座において、「親子の調理実習」や「野菜等の栽培・収穫の体験活動」の機会を提供し、保護者に食の大切さを伝えます。
- 飲食店等において、食べ残しを減らす取組を行います。
- 公民館や関係機関との連携により、「共食」の機会を設け、食の楽しさを伝えます。



重点目標 3 食文化を大切に継承する(地域活性化)

【4 次計画の課題】

- ・家庭での魚の使用頻度が低く、小学生の約 2 割は夕食に魚をほとんど食べていません。
- ・魚、柑橘、米、野菜など、地元の季節の香りにあふれた豊かな自然の恵みを味わうことや、郷土料理を継承していくことは、心豊かな食生活や地域の活性化のために大切です。学校や地域一体となった取組が必要です。

【行動目標】

- ① 地産地消(地元食材の利用促進)を進める
- ② 郷土の味を伝承する

【家庭での取組】

- 宇和島産の食材の良さを知り、意識して選び、家庭の食卓にあげるようにしましょう。
- 家庭の味、おふくろの味を大切にしましょう。
- 年中行事を大切にし、旬の食材を使って季節を楽しみましょう。
- 郷土料理に関心を持ち、家庭で作ったり食べたりする機会を持ちましょう。
- 主食が米飯の日本型食生活の良さを理解し、和食を積極的に取り入れましょう。
- 地元の産業に興味を持ちましょう。

【保育所・認定こども園・幼稚園の取組】

- 園外保育や遠足などにより、地域の農産物に触れる機会を作ります。
- 郷土料理や行事食のいわれについて、行事等を通して子どもたちに伝えます。
- 宇和島の特産物(みかん、米、魚等)を、園児や保護者・祖父母に啓発します。
- 「食育だより」等を利用して、郷土料理・地場産物・行事食についての情報を保護者に提供します。
- 関係機関との協働により、地場産物のおいしさを伝えます。
- 関係機関との協働による、地場産物食育推進事業を通して、うわじまの食の恵みを伝えます。

《給食》

- 食育の日には地元食材や愛媛県産の食材を積極的に使用し、その食材を紹介することで地元産物への関心を高めます。
- 郷土料理や季節の行事食を、給食献立に取り入れます。
- 給食では、天然だしを使用します。
- 米を中心とした給食を実施することで、日本型食生活を推進します。



【学校の取組】

- 各教科等において、担任と栄養教諭が地域の人材・関係機関と協力して地域の食文化についての学習を進めます。

《給食》

- 郷土料理や季節の行事食を取り入れ、食への関心を持てるようにします。
- 給食に地域の食材や愛媛県産食材を積極的に使用し、和食を取り入れます。
- 楽しい給食を目指し、マナーや発達段階に応じた食べる力を身に付けるように努めます。
- 地元の食材を活用した給食を提供します。



【行政の取組】

- 料理講習会等で、地場産物を活かした内容で地産地消を啓発します。
- 食生活改善推進協議会と連携し、郷土料理に関する知識の普及と情報提供を行います。
- 宇和島の食の恵みや郷土の料理や和食の良さを、市の広報・ホームページ等で紹介します。
- ハレの日のメニュー等、SNS 等を活用し紹介します。
- 産直施設(きさいや広場等)や産業まつり等イベントにおいて、地産地消を啓発し地場産物販売を促進します。
- 地域特産品のPRを行います。
- 魚食普及推進協議会と協働し、魚食普及に努めます。
- 県外対象に「うわじま応援隊」事業を推進します。
- 6 次産業化をサポートし、地場産物をPRします。

【地域の取組】

- 公民館の学級・講座において、郷土料理・地産地消・日本型食生活を伝えます。
- 食生活改善推進協議会は、地元食材を使った料理講習会等を開催します。
- 食生活改善推進協議会は、郷土料理に関する知識の普及と情報提供を行います。
- 食生活改善推進協議会は、新しい郷土料理の創出に取り組み、それを広めていきます。

【生産者・事業者の取組】

- イベント等で郷土の料理を販売し、伝承に努めます。
- 農林漁業関係者による体験活動の推進により、市民に生産への理解を深めます。
- 各直売所において、生産者による地場産物の販売を促進していきます。
- 産業まつり等イベントや産直施設(きさいや広場等)で、市民に地産地消の啓発を行います。
- 地場産物をPRして、普及します。
- 講座等で地元の魚に対する関心を高め、市民が魚を食べる機会を増やすことに努めます。
- 幼児期からの魚に対する興味を高め、食材としての魚を好きになってもらうことに努めます。
- 農林漁業関係者による体験活動の推進により、市民に「食」への理解を深めます。



2 ライフステージに応じた食育

生涯にわたって健やかで心豊かな生活を送るためには、それぞれの年代に応じた食生活が大切です。市民一人ひとりの取組を2－①に、分野別事業の取組を2－②に示しました。

①市民一人ひとりの取組

重点目標	ライフステージ		妊娠(胎児)期	乳幼児期	学童・思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
	《年齢》		《6週～40週》	《おおむね0～5歳》	《おおむね6～18歳》	《おおむね19～39歳》	《おおむね40～64歳》	《おおむね65～74歳》	《おおむね75歳以上》
	目標	実践目標	特徴	●妊娠中の母体の健康や胎児の発育のため、適切な栄養量を理解し実践する時期 ●体調の変化に合わせ、食事をするのが大切	●心身の機能や食行動の発達が著しく、生理的機能が自立する時期 ●食事の楽しさを知ることや、五感を使う経験をする必要がある	●心身ともに成長し、望ましい生活習慣や生活リズムを身に付け、実践する時期 ●食習慣の基礎を確立することが重要	●健全な食生活について定着させる時期 ●自分自身の生活状況にあわせた食事と運動を心がけることが重要	●健全な食生活を送り体力の維持増進に努める時期 ●自分自身の生活状況にあわせた食事と運動を心がけることが重要	●食を通して豊かな生活を実現し、次世代へ伝える時期 ●望ましい食習慣の維持や生活習慣を守り、健康管理に努めることが大切
健康を意識した食生活を送る（健康増進）	規望食則 まに正し しい関 する栄 生養知 活や識 り食や ズムの をと判 身に方 断力を 付け理 解しに し付実 践でき る	・健やかな食生活のリズムを身に付ける	1日3食を規則正しく食べ、健やかな食生活を実践する	早寝・早起き・お腹が空くリズム・正しい食習慣を身に付ける（規則正しい排便リズムも）		適正な睡眠時間（6時間以上）を確保し、1日3食を規則正しく食べ、健やかな食生活を実践する			
		・朝食を食べる	朝食を毎日食べる						
		・自分の適量を知り、主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べる	妊娠期に必要な食事量を理解し実践する	保護者が子どもの適量を知る	自分の食生活を見つめ直し、バランスを考えて食べる	自分に合った食事量を取り、生活習慣病を予防する			低栄養に気を付けバランスよく食べる
		・野菜を350g食べる	野菜のよさを知り、今より一皿プラスして食べる（350g/5皿）	野菜を好んで食べる	野菜のよさを知り、毎食食べる	野菜のよさを知り350g（5皿）以上食べる 野菜のよさを知り、今より一皿プラスして食べる（350g/5皿）			
		・うす味を心がける	減塩の必要性を知り「うす味」を実践する	食材そのものの味を活かした料理を味わい味覚を育てる	色々な体験を通し健康的な味覚を確立させる	素材の持ち味を生かし、うす味を実践する			
		・間食のとり方に気を付ける	1日の適量を知り、間食（補食）を上手にとる	保護者が時間と量を決めて与える	1日の適量や適切な間食時間を知り実践する			1日の適量や適切な間食時間を知り継続する	1日の適量を知り、間食（補食）を上手にとる
		・適正体重を維持する	望ましい増加量を理解し、体重を管理する	保護者が子どもの正しい成長を把握する	肥満・やせに関する正しい知識を学び実践する	生活習慣病の予防や改善を意識し、適正体重を維持する			適正体重の維持によりフレイルを予防する
		・よくかんで味わって食べる	よくかむ習慣を付け味わって食べる	かむ力を育てる	噛みごたえのあるものをよくかむ習慣を付け味わって食べる			よくかんで飲み込む習慣を付ける	よくかんでゆっくり食べ誤嚥に注意する
		・歯の健康を守る	妊娠期の歯科健診を利用する	歯ブラシに慣れ、歯みがきの習慣を付ける仕上げ磨きをする	定期的に歯科健診を受け、食後の歯みがき習慣や正しいブラッシング方法を身に付け実践する				定期的に歯科健診を受ける
		・運動習慣を身に付ける	適度な身体活動量を維持する	体を動かし、しっかり遊ぶ	積極的に運動する	積極的に生活に運動を取り入れる		適度な身体活動量を維持する	
		・「食の安全」についての知識を身に付ける	食品表示（産地・栄養成分・添加物など）を参考にして選ぶ	いろいろな食品があることを知る	食品を判断するための表示を知る	食品表示（産地・栄養成分・添加物など）を参考にして選ぶ			
生きる心となる食（人間形成）	食に関心 を持ちな る（人 間形成 に）す る	・食育に関心を持つ	食について知らないことを学ぶ 自分の知っていることを教える	食について知らないことを学ぶ	食について知らないことを学ぶ 自分の知っていることを教える				
		・みんなで食事を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族、仲間との「共食」を楽しむ						
		・あいさつをする	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする						
		・食への感謝の気持ちを養う	食への感謝の心を次世代に継承する	食物に命があることを知る	農林漁業体験を通して食べ物を知り、感謝の心を持つ	食への感謝の心を次世代に継承する			
		・食事づくりに興味を持つ	食事づくりを実践して、次世代に継承する	食事づくりや準備に関わり手伝いすることを楽しむ	基本的な調理技術を身に付け食事づくりを楽しむ	食事づくりを実践して、次世代に継承する			
		・食品ロス削減に努める	「もったいない」の気持ちを持ち、リサイクルなどについて考え、地球に優しい食生活を実践する	食べ物を残さず「もったいない」の心を育む	「もったいない」の気持ちを持ち、リサイクルなどについて考え、地球に優しい食生活を実践する				
食文化を大切に継承する	地産地消 （地域 活性化 に）継 承する	・地場産物に関心を持つ	地元の食材を知り、地産地消を推進する	地場産物や旬の食べ物を知る		地元の食材を知り、地産地消を推進する			
		・地元食材を利用する	地元でとれた新鮮な食材を意識して選んで食べる（米・魚・野菜・みかんなど）						
		・郷土料理や昔ながらの料理に関心を持つ	郷土料理や行事食に関する意識を高め実践する	郷土料理や行事食（おせち料理など）に親しむ		郷土料理や行事食に関する意識を高め実践する		郷土料理や行事食を取り入れ、次世代に伝承する	
		・日本型食生活を実践する	日本型食生活のよさを知り、米中心の食事をする	和食に親しむ		日本型食生活のよさを知り、米中心の食事をする			
		・食事のマナーを身に付ける	食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する	箸の使い方や食事のマナーを身に付ける	正しい食事のマナーを習得し、実践する	食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する			

②ライフステージに応じた分野別事業の取組

分野	ライフ ステージ	妊娠 (胎児)期 (6～40 週)	乳幼児期 (0～5歳)			学童・思春期 (6～18歳)	学校	青壮年期 (19～64 歳)	前期高齢期 (65～74 歳)	後期高齢期 (75歳以上)
			家庭	幼稚園	保育所 認定こども園					
保育所・認定こども園・幼稚園・学校・こども家庭課・学校教育課				幼稚園教諭の 健康教育	栄養士・保育 士・調理員の 健康教育		食に関する指導			
農水産課										
環境課										
生涯学習課 公民館										
保険健康課										
生産者・ボランティア等										
食生活改善推進協議会 関係者 農林漁業 元気うわしまサポートバンク										

3 4次計画からの取組の強化について

3次計画の取組の効果や課題をふり返りながら、それぞれの役割を考慮し、連携を深めながらさらに充実して推進します。

	健康を意識した食生活を送る	生きる力となる食を大切にすることを	食文化を大切に継承する
農林課 (関係団体)	●健康教育での連携・協力 ●「みかんdeチャージ」プロジェクトへの参加	●他課との連携事業（みかんジュース搾り体験等）	●産業まつりのイベント充実 ●地場産物のPR（SNS等で発信）
水産課 (関係団体)	●健康教育での連携・協力		●「魚食」の普及啓発 ●地域水産品のPR ●魚食普及推進協議会との連携事業の充実
環境生活課		●食品ロス削減に関する取組の周知・啓発 ●飲食店等において、食べ残しを減らす取組を実施	
こども家庭課	●「早寝・早起き・朝ごはん」運動の普及啓発 ●年齢に応じた食事バランスの普及啓発 ●噛ミング30の普及啓発 ●「かみかみメニュー」の給食での実施 ●保護者へのメニューの提案 ●出前講座の充実●個別相談の充実	●共食について普及啓発 ●生産者や地域との交流活動の充実	●給食での地場産物の利用 ●地場産物食育推進事業の充実
認定こども園 幼稚園 保育所	●「早寝・早起き・朝ごはん」運動を家庭と連携して推進（取り組み方を工夫する） ●歯科健診の結果を知らせ、治療をすすめ、報告を義務づけ	●地域の人々（生産者等）との連携により、感謝の気持ち、食への関心を啓発 ●「もったいない」という気持ちの育成	●給食を通してマナーの啓発 ●食育だよりを通して郷土料理や行事食への関心を啓発
	●「早寝・早起き・朝ごはん」運動を家庭と連携して推進 ●「共食」の大切さを啓発	●栽培活動等を通して、食への関心を啓発 ●生産者との関わりを通して、感謝の気持ちや命を大切にする気持ちを育む	●関係機関と連携した地場産物の啓発 ●郷土料理や行事食のレシピ紹介 ●食事マナーの啓発
学校教育課 学校	●「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進 ●小児生活習慣病予防事業の推進	●給食指導の充実（命を大切にする心、感謝の気持ちを育む指導）	●地場産物（野菜・魚・柑橘）を活用した学校給食の充実
生涯学習課 (公民館)	●「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さや栄養バランスについて、調理実習も取り入れながら啓発	●親子の調理実習や、野菜等の栽培収穫などの体験活動の場の提供	●郷土料理教室開催 地産地消・日本型食生活の推進
食生活改善推進協議会 (保険健康課)	●望ましい生活リズムの普及啓発 ●栄養バランスのよい食事について普及啓発 ●野菜の栄養価値や上手に野菜をとる方法の普及啓発 ●減塩に向けた取組の推進 ●小児生活習慣病予防事業の充実	●「共食」の大切さについて普及啓発 ●食への関心を高める講座の実施	●郷土料理や地場産物の普及啓発（食生活改善推進協議会と連携）
●食育講座、イベントの開催			
食育連絡会	●栄養バランスのよい朝食の啓発 ●野菜摂取啓発	●食品ロス削減の取組	●郷土料理の継承普及 ●地場産物の利用促進
	●元気うわじまサポートバンクの運用促進・サポーターの勧誘		
	●食育の周知活動・・・パネル展、イベント、広報、ホームページ等 ●会議の開催 連携による継続的な食育の推進体制		