

# 宇和島市食育プラン [第4次]

令和7年度～令和12年度

概要版

宇和島市では、平成30年3月に宇和島市食育プラン [第3次] を策定し、食育を推進してきました。この度、計画期間の満了に伴い本計画を策定し、「食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む」を基本理念として、家庭をはじめ、関係機関が連携・協力しながら食育を推進します。

## 基本理念

## 食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む

キャッチフレーズ ～いただきます! みんな笑顔 宇和島ごはん～

### 重点目標

### 行動目標

1 健康を意識した食生活を送る

- 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

2 生きる力となる食を大切にできる心を持つ

- 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

3 食文化を大切に継承する

- 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

お問い合わせ

宇和島市役所 保険健康課 母子保健係  
Tel:0895-24-1111 Fax:0895-24-1124

## 食育の推進

家庭をはじめとして、ライフステージに応じた切れ目のない食育を目指し、関係機関が連携を図り、食育の実践の環を広げながら推進します。

### 家庭

家庭は、食への感謝の気持ちやマナーを習得し、食への関心を深めていく大切な場です。また、共食は家族とのコミュニケーションを図る機会となり、食育の原点です。食を大切に心身の育成や健全な食習慣の確立を図ることができるよう、食育をすすめます。

### 保育所・認定こども園・幼稚園・学校

子どもたちが食に関心を持ち、発達段階に応じた基本的な食習慣を身に付け、食品を選択する能力を習得する場です。健全な心身と豊かな人間性を育むために、家庭・地域と連携して食育をすすめます。

### 地域

市民一人ひとりがコミュニティをつくり、食文化を伝承する場です。地域の中には、様々な食育の場があり、それぞれの特性を生かした取組が実践できるよう食育をすすめていきます。また、平常時から三色食品群を活用した栄養バランスの知識の普及啓発や、ローリングストック法等無駄のない備蓄方法等、食の備えについて推進します。

### 行政

地域の特性を生かした施策を展開し、食育を支援します。関係機関や団体等と現状や問題を共有し、家庭をはじめ、学校や地域等と協働しながら食育をすすめていきます。

### 元気うわじまサポートバンク

「健康づくり」や「食育」に関する講師を登録している人材バンクです。地域、学校、施設等で活動を行う際にその目的に合った講師を紹介して、皆さんの活動をサポートしています。(市ホームページをご覧ください)



農林水産省が、食育に関する12の取組を表現した「食育ピクトグラム」です

# 宇和島市の食をめぐる現状と問題

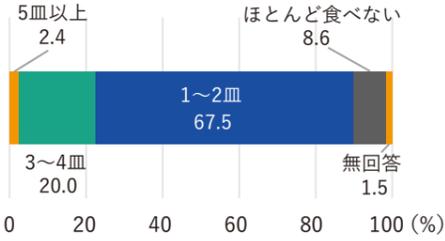
## 朝食の欠食

幼児期から欠食がみられ、成人の若い世代に朝食欠食の割合が多くみられます。



## 野菜摂取

目標量の1日5皿を満たしているのは2.4%です。

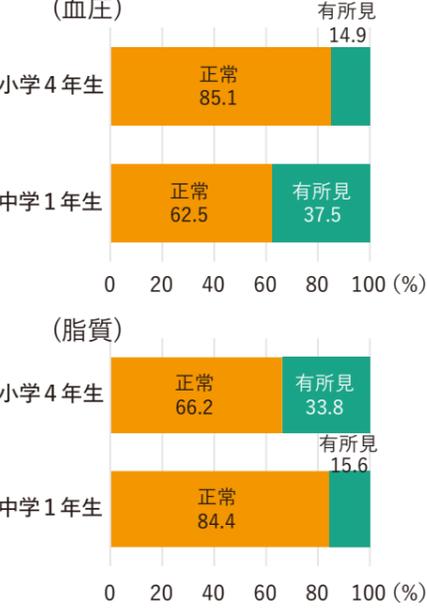


## 栄養成分表示を見る割合



## 小児の状況

小・中学生にも有所見がみられます。



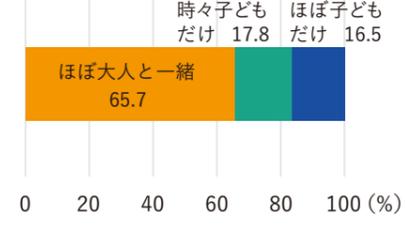
## 夕食後に間食をとる割合

3歳児の半数以上に夕食後の間食がみられます。成人でも5割強となっています。



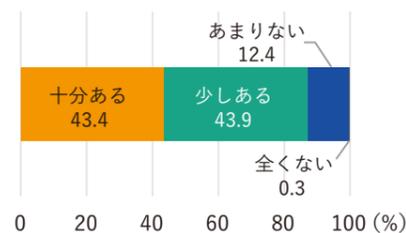
## 共食

幼児期から共食ができにくい状況があります。



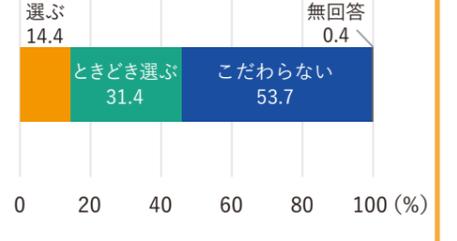
## 食事づくりへの興味

食事づくりに興味がない保護者は1割強みられます。

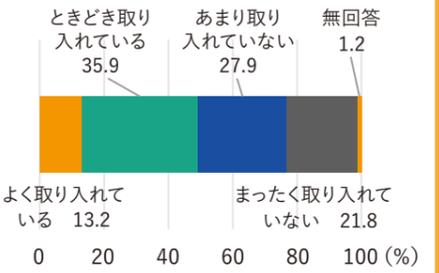


## 地元食材の利用

食材を選ぶ際、5割弱は宇和島産にこだわっていない状況です。



## 郷土料理



# ライフステージに応じた市民一人ひとりの取組

| 重点目標 | 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 |
|------|-----------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|------------------------|-----------------------|-------|
|      | 朝食を毎日食べる                    |                           |                          |                             |                        |                       |       |
| 1    | 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      |                       |       |
|      | 野菜のよさを知り、今より1皿プラスして食べる      | 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、今より1皿プラスして食べる      |                        |                       |       |
|      | 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生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    | 素材の持ち味を活かし、うす味を実践する         |                        |                       |       |
|      | 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 |       |
|      | 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 |                        |                       |       |
|      | 食事の時間を大切にし、家族、仲間との「共食」を楽しむ  |                           |                          |                             |                        |                       |       |
| 2    | 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         |                        |                       |       |
| 3    | 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          |                        |                       |       |
|      | 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 |                       |       |