資料1

第４次栗東市食育推進計画について

1　計画の策定期間

計画の期間は、令和７年度～11 年度の５年間とします。なお、計画の見直しは、健康りっとう 21 の中間見直しに合わせて一体的に行い、令和 12 年度以降は食育推進計画の内容を健康りっとう 21 に組み込み、一つの計画とします。

◆計画の期間

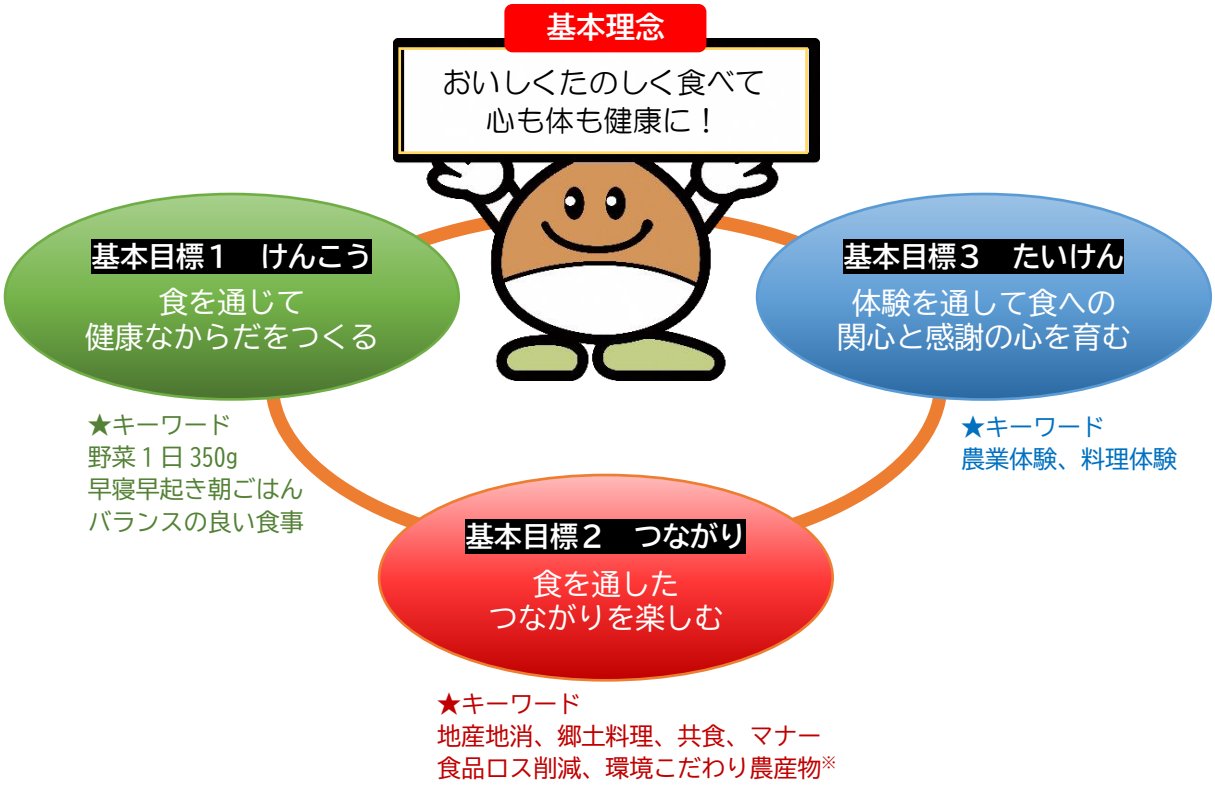
区　分	令和2年	3年	4年	5年	6年	7年	8年	9年	10年	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年
第４次食育推進計画											統合					
第３次健康りっとう21								中間評価と見直し								

2　基本理念

「おいしくたのしく食べて　心も体も健康に！」を本計画の基本理念とします。

3　基本目標（分野別目標）

栗東市では、３つの基本目標を掲げ、食育を推進します。



基本目標１　けんこう　食を通じて健康なからだをつくる

心も体も元気でいきいきとした豊かな毎日を送るために、子どもの頃から食に関心を持ち、正しい知識や食を選ぶ判断力を身につけられるよう、地域や関係団体と食育を推進します。

基本目標２　つながり　食を通したつながりを楽しむ

食事の楽しみやマナーなどを育むために、地域等での共食の場を推進します。また、体や環境のために地産地消や旬の食材を食べること、食品ロス削減を推進するとともに、郷土料理の継承など食文化への関心を高めるよう、人や地域をつなぐ取組を推進します。

基本目標３　たいけん　体験を通して食への関心と感謝の心を育む

日々の食事は生き物の命を頂くだけでなく、生産者をはじめ多くの人々の努力に支えられています。食べ物に対する感謝の心を持つことや、農業への関心を深めるために、生産から消費までの食に関する様々な体験活動に参加する機会を推進します。

４　みんなの取組目標

基本理念の実現に向けて市民のみなさんと一緒に取り組む内容を分野ごとに提案します。

(1)　けんこう

◆野菜料理を一皿増やそう

野菜は健康づくりには欠かせないビタミンやミネラル・食物繊維などを多く含んでいます。１日の目標値 350g に向けて、まずは野菜料理を一皿増やすことから取り組んでみましょう。

◆早寝早起き朝ごはん

子どもの健やかな成長や、成人期の生活習慣病予防、高齢者の低栄養予防には、規則正しい生活習慣が大切です。生活リズムを整え、朝ごはんを食べられるよう、家庭はもちろん社会全体で「早寝早起き朝ごはん」の習慣づくりに取り組みましょう。

◆【NEW】バランスよく３色がそろった食事を心がけよう

心も体も元気でいきいきとした豊かな毎日を送るためには、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。３色の栄養バランスを意識した食事をしましょう。

(2) つながり

◆誰かと一緒に食事をする機会をつくろう

家族形態や働き方の変化による食生活の多様化により、家族との共食は一律に推進できるものではありませんが、それぞれの家庭に応じた形で、また学校や地域が連携して、食事を通してコミュニケーションを図る取組を推進しましょう。

◆地域の食材や地域の料理を食べよう

栗東市や滋賀県産の食材や、郷土料理等についての関心を高め、それらを継承するとともに、地産地消の推進に取り組みましょう。

◆【NEW】よく噛んでゆっくり食事を楽しもう

よく噛んでゆっくり食べることは、肥満やそれに伴う生活習慣病などを予防します。「食事の時間に余裕をもつ」、「食べることに集中する」、「一口量を減らす」、「歯ごたえのある食材を選ぶ」、「形がなくなってから飲み込む」、「水分と一緒に飲み込まない」など、できることから取り組んでみましょう。

◆【NEW】「買いすぎ」「食べ残し」がないよう気を付けよう

買い物に出かける前に冷蔵庫等の在庫を確認して、食べきれないほどの食材を買わないようにしましょう。また、すぐに食べる商品はなるべく「てまえどり」※を意識するなど、食品ロスの削減に取り組んでみましょう。を減らすようにしましょう。

※「てまえどり」・・・手前にある商品など期限が近づいた商品を選ぶ行動をいい、期限が過ぎて破棄されることによる食品ロスを削減する効果が期待されます。

(3) たいけん

◆農業体験をしよう

米・野菜の栽培や収穫などの農業体験を通して、農業の大変さ・楽しさ、自分で育て収穫した食べ物のおいしさなどを実感し、食への関心と感謝の心を高めましょう。

◆料理をしよう

園や学校、地域、家庭において、料理する機会をつくり、楽しみながら食への関心を高めましょう。