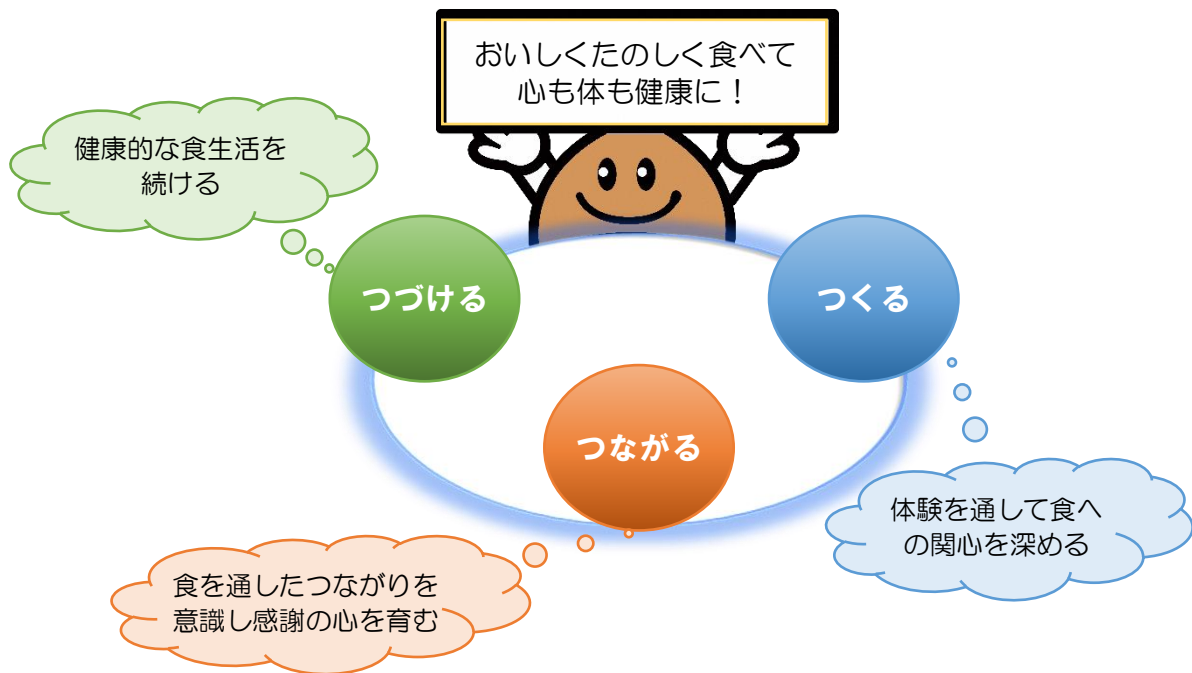


第3章 基本的な考え方

1 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。



第2次計画の基本理念である「おいしく食べて心も体も健康に」に「たのしく」という言葉を加えました。食育は、おいしく食べることに加え、楽しく共食することや楽しい食体験を通じて、心や体の健康に繋がるのではないかと考えます。

基本理念を目指すための基本目標について、第2次計画では「けんこう」「だんらん」「たいけん」の3本柱としていましたが、第3次計画では「つづける」「つながる」「つくる」とし、環の形にしました。これは、1つの分野の目標が実践できると他の分野が実践できるきっかけとなり、それぞれの分野が良い影響を及ぼして実践して行くことを表しています。また、取組も連続した中で進めることが有効と考えます。

2 基本目標（分野別目標）

(1) つづける 健康的な食生活を続ける

心も体も元気でいきいきとしたゆたかな毎日を送るために、自分にあった食事の量やバランスを考えて食べられるよう取り組んでいきます。特に、人生100年時代を迎えるにあたり、健康寿命の延伸は重要課題であり、高齢期はもちろん、若いときから、各年代に応じたよりよい食生活を続けられるよう、知識の普及・啓発を推進します。

(2) つながる 食を通じたつながりを意識し感謝の心を育む

食べ物や食事を通して、食の生産、食の安全・安心、地産地消、食品ロスの削減など、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食への理解を深めます。

また、家族や友だち、地域の人などと一緒に食べる「共食」や、郷土料理などの食文化の継承に取り組み、人や地域のつながりの大切さを理解し、感謝の心を育てていきます。

(3) つくる 体験を通して食への関心を深める

米・野菜の栽培や収穫などの農業体験、作物を調理して食べる体験など、食農体験を通して、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として伝え、食への関心を高めていきます。

また、調理して食べる体験を通じて、子どもたちが望ましい食習慣を定着できるよう推進します。

3 みんなの取組

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2つずつ提案します。

(1) つづける

◆野菜料理を一皿増やそう

年齢とともに増加する生活習慣病を予防していくためには、若いときからのよりよい食生活の習慣づくりが大切となります。市民一人ひとりが自分に合った食事の量や栄養バランスを知り食生活を見直していくことが大切ですが、まずはわかりやすいテーマと

して、第2次計画を引き継ぎ“野菜料理を一皿増やそう”を合い言葉として取り組みましょう。

◆早寝早起き朝ごはん

子どもの健やかな成長のため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。

(2) つながる

◆食事を通してコミュニケーションをはかろう

家族形態や働き方の変化による食生活の多様化、地域のつながりの希薄化の中にあつて、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はかる取組を推進しましょう。

◆地域の食材を知ろう

栗東市や近隣の食材、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。

(3) つくる

◆農業の体験をしよう

野菜や米の栽培、収穫などの農業体験を通して、農業や食育への関心を高めましょう。

◆料理をする機会をつくろう

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。

4 計画の評価指標

目標	項目	指標	対象	策定時	目標値	出典
つづける	毎日朝食を摂取する人の割合	「お子さんは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合	乳幼児	96.4% (H30)	100%	1
		「朝食を毎日食べていますか。」という設問に「毎日食べる」「大体食べる」を合わせた児童生徒の割合	小学生	96.7% (H30)	98%	2
			中学生	94.1% (H30)	95%	
		「あなたは、普段朝食を食べていますか」という設問に「毎日食べる」と答えた人の割合	成人男性	78.4% (H29)	85%	3
	成人女性		84.7% (H29)	90%		
	自分の食生活の問題がないと思う人の割合	「あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか」という設問に「全く問題がない」「問題がない」と答えた人の割合	男性	63.1% (H29)	70%	3
			女性	51.7% (H29)	65%	
野菜の摂取量	野菜の一日あたりの平均摂取量	全市民 (20歳以上)	314.7g (H27)	350g	4	
つながる	一人で食事をする人の割合	「家族と一緒に夕食を食べるのは週に何日くらいですか」という設問に「一緒に食べる日はない」と答えた人の割合(一人暮らしの人は除く)	全市民	7.5%	5%	4
	給食の地場産物の使用割合	全使用品目中、地場産(市内産、県内産)の使用割合		28.7% (R1)	30%	5
つくる	教育ファーム(たんぼのこ体験事業)に取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学校	100% (H30)	100%	6
	中学生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	「あなたは、学校へ持っていくお弁当を作っていますか」という設問に「月に1回は作っている」と答えた生徒の割合	中学生	8.9% (H30)	20%	7
	食育に関心がある人の割合	「あなたは『食育』に関心がありますか」という設問に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合	全市民 (20歳以上)	56.4% (H27)	80%	4

- 1 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケート/毎年
- 2 滋賀県教育委員会「小・中・高(全日制)児童生徒の朝食摂取状況調査」/毎年
- 3 生活と健康に関するアンケート/健康りっとう21でのアンケート(評価時)
- 4 滋賀の健康・栄養マップ調査(滋賀県)/5~6年毎
- 5 地場産物活用状況調査/毎年
- 6 各小学校からの補助金実績報告書/毎年
- 7 栗東市内「中学生のお弁当づくり調査」/毎年