

計画の概念

基本理念

おいしくたのしく食べて 心も体も健康に！

基本目標

「つづける」「つながる」「つくる」
第3次計画では3つの基本目標を、環の形としています。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いくことを表しています。

計画の位置づけ

食育基本法第18条に基づく『市町村食育推進計画』です。
国や県の食育推進計画および『第2次健康りっとう21』等との調整を図りながら策定しました。

計画期間

令和2年度～令和6年度

つづける

健康的な食生活を続ける

つくる

体験を通して食への関心を深める

つながる

食を通したつながりを意識し感謝の心を育む

おいしくたのしく食べて
心も体も健康に！

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。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。

みんなの取組

野菜料理を一皿増やそう

- 栗東市民（20歳以上）は1日の野菜摂取目標量の350gまであと約35g足りていないよ！
- スーパー・コンビニなどでお惣菜やお弁当を買って食べる時や、外食のときには、野菜も意識して選んでみてね！

早寝早起き朝ごはん

- 脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食で補給し、脳をしっかり目覚めさせよう！
- 朝ごはんを食べることで体温が上がるので、朝から仕事や勉強に集中できるよ！
- 早寝早起きを実践して、生活リズムを整え、朝ごはんを食べよう！

つながる『食を通し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、感謝の心を育んでいきます。

みんなの取組

食を通してコミュニケーションをはかろう

- 家族や友だち、地域の人と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気にしてくれるよ。「共食」は「一緒に食べる」ことだけではなく、「おいしかったね」などの会話を楽しむことも含まれるよ！
- 食事ができるまで、食べ物の生産・加工・流通などさまざまな過程があり、たくさんの人の手によって支えられているよ。日々の食事の中で、感謝の心を育んでいこう。

地域の食材を知ろう

栗東いちじく

独特の風味と甘さがあるよ。
いちじくジャムなども売っているので農産物直売所などをチェックしてみて♪



目川田楽

江戸時代に目川の茶屋で売られていた目川田楽は、菜飯とセットで東海道を行き交う旅人に人気があったといわれているよ♪



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、食への関心を深めていきます。また、調理して食べる体験を通して、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。

みんなの取組

農業の体験をしよう

- 家庭で、トマトなど簡単なプランター栽培などを行ってみよう！
- 小学校では毎年田植えや収穫体験を行っているよ！

料理をする機会をつくろう

管理栄養士考案！野菜たっぷりレシピ♪

栄養バランスのとれた料理を作ってみよう！栗東市ホームページに掲載しているよ。
QRコードまたは市のホームページから「野菜たっぷりレシピ」で検索してみよう。



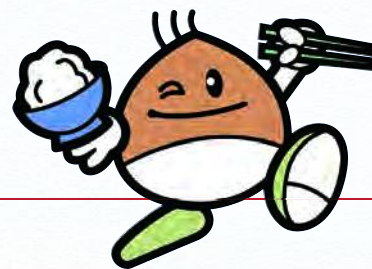
▲さんま缶と水菜のトマトパスタ

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%	
	自分の食生活が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（たんぼのご体験事業）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／健康リットウ 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

編集
栗東市健康増進課（栗東市なごやかセンター内）
〒520-3015 栗東市安養寺 190 番地
TEL: (077)554-6100 FAX: (077)554-6101



食育とは・・・

心も体も健康で豊かな食生活を実現できるよう、生涯にわたって学び育っていくことです。

具体的には・・・
健康的な食生活、食事や料理・栽培の楽しさ、食の文化、食べ物への感謝の心など、様々な面から食について考え、行動する力を育みます。

栗東市食育推進計画では、食育を上記のとおり捉えて推進していきます。