



1. めざす市民の姿

食育の基本理念に基づいて、効果的に実践できるよう育みたい4つの果実に沿って、目指す市民の姿を掲げました。

なお、対象はすべての市民ですが、なかでも子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となる重要なものです。

そこで、本市では生活習慣の基礎を身につける「乳児～小学生」と食の自立時期である「中学生～高校生」に対する取り組みを重点的に行うと同時に、子どもを通じて、その保護者へも反映させていきます。また、単身者や夫婦世帯高齢者の方等は、家庭や地域での実践者としての役割を担っていくものとします。

4つの目標

1 けんこう 健やかな心身を保つために、食の大切さや食の安全性を理解して、健康的な食生活が実践できる

2 だんらん 食卓でのだんらんを通して、食文化やマナーを身につけたり、楽しく食事をすることができる

3 たいけん 命、食、自然のつながりを理解して、作ってくれた人や食べ物に感謝できる

4 おいしさ 素材のおいしさを知り、いろいろな食物を食べる喜びを広げる

2. 全市民の取り組み

目標を達成するために、さらに4つの果実のそれぞれの大目標および具体的な取り組みをもうけました。

	大目標	実践目標
1	けんこう 夕食は早め 軽めで 朝ごはんはしっかり食べよう	① 朝ごはんを食べる ② 自分の健康を考えて（意識して）量や内容を考え、バランスよく食べる ③ よく噛んで、健康な歯を保つ ④ 食の安全性について知識を身につける
2	だんらん 週に1回は家族で（または大切な人と）、食事をつくって、食卓	① だんらんの大切さを知る ② 食事マナーを身につける ③ 地域の食材や食文化を知る

	を囲もう	
3	たいけん 栽培、収穫、買い物、調理の体験をたくさんしよう	① 食に関わる様々な体験を通じて、食に興味を持ちたり感謝する ② 生産、加工、流通に関わる人との交流を通して食ができる過程を理解する
4	おいしさ 調味料を減らして、素材の味、季節の味を楽しもう	① 香り、彩り、食感を楽しみながら、おいしく食べる ② 同じ素材でもいろいろな食べ方を知る

3. 子どもの頃からの食育の推進

食育の推進にあたって、子どもは自分で十分に判断・実践することができません。しかし、だからこそ、子どもの頃からの食育の推進が必要です。そして、子どもへの取り組みは、大人や地域社会の責任と考えます。

そうした前提をもとに、子どもたちの生きる力となる「食の自立」を目指して、成長にあわせた取り組みを掲げました。



(1) 乳児

目指す姿：食べることをよろこぶ

見る、触る、味わうといった五感*をとおした家庭での食経験により、基礎的な食習慣を身につけていく乳児期は、まさにゆたかな味覚を育むための土台といえる極めて重要な時期です。また土台をつくる家庭での保護者の役割が最も大きな時期ともいえます。

生涯を通じて健全な食生活を築くには、まずは食べることをよろこべるのが何より大切です。そのためには、食事を与える人が言葉をかけながら、温かい雰囲気の中で、いろいろな素材の味や食感に慣れるような取り組みが求められます。

1	けんこう	① 発達に合わせた哺乳や離乳食を食べさせる（回数、量、硬さなど） ② 生活リズムを身につける
2	だんらん	①（食事を与える人が）できるだけ声かけをしながら食べる
3	たいけん	① 調理過程の音や香り、色、食感に触れる ② いろいろな食材を味わう
4	おいしさ	① 薄味で素材の味に触れる

※ゆたかな食生活に欠かせない“五感”とは

視・聴・嗅(きゅう)・味・触の五つの感覚をいいます。「食べる」という行為は、口だけでなく、目や耳、鼻、手などさまざまな感覚を使っています。このような感覚を意識して食べることで、食生活がより豊かなものになります。



(2) 幼児

目指す姿：食事のお手伝いができる

保育園や幼稚園、幼児園などでの集団生活をとおして、社会性が育まれ、基本的な生活習慣が確立されていく幼児期は、望ましい食習慣を身につけていくための基礎となる重要な時期です。

この時期には、規則正しい生活リズムを身に付け、食べることへの意欲や関心を育むことが大切です。そのためには、家族や友達と食卓を囲み、みんなで食べることの楽しさを知ったり、作物の栽培体験や食事づくりの手伝いなど、家庭を中心として保育園・幼稚園では食べる意欲につなげていくような取り組みが求められます。

1	けんこう	① 朝ごはんを食べる ② しっかり噛んで食べる ③ おやつの時間と量を決める ④ 手洗いをする習慣を身につける
2	だんらん	① できるだけ家族と一緒に食べる ② テレビを消して、会話を楽しむ ③ 食事のマナーを身につける
3	たいけん	① 食物の育ちを見たり、栽培を体験する ② 食事の手伝いをする
4	おいしさ	① いろいろな食材を食べる ② 薄味で素材の味に親しむ

※一緒に食べる相手を不快にさせないために大切な“食事のマナー”について

「いただきます、ごちそうさま」のあいさつ、正しい姿勢、正しい箸の持ち方、食事中はテレビを消す、食事中は立ち歩かない、などさまざまなマナーがあります。マナーを身に付けるためには、身近な大人が食事の正しいマナーを身に付け、実践することが大切です。そして、家族で食卓を囲んでいれば、自然と大人が子どもに手本を示すことができます。

(3) 小学生

目指す姿：(料理の基本) ごはんとみそ汁をつくることができる



食事をとおして健康づくりの基礎を築く小学生のこの時期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を確立する最も重要な時期です。

この時期には、発達段階に応じた食体験により、生活リズムや基礎的な食習慣を身につけていく必要があります。そのためには「食」に関して積極的に考え、行動できるよう知識、技術を学びながら選択能力を身につけることが大切です。

また自分の食生活をふり返り、地域の食文化を知ったり、食べ物が口に入るまでの過程を知ったり、「食」の様々な側面を知り、考えて食べるような取り組みが求められます。

1	けんこう	① 朝ごはんを食べる ② しっかり噛んで食べる ③ おやつの適量を知る ④ 規則正しい生活を送る ⑤ 食べ物と衛生と身体への害との関係を知る
2	だんらん	① できるだけ家族と一緒に食べる ② 会話を楽しむ ③ 自分の地域の食文化*を知る
3	たいけん	① 食物の栽培や収穫を体験する ② 食事の手伝いをする ③ 生産、加工、流通過程を学ぶ
4	おいしさ	① 親子で買い物に行ったり、簡単な料理をする ② 旬の食材を知る

※食事は空腹を満たすだけじゃない！食の大切な意味“食文化”について

地域の気候・風土や地理的条件、歴史背景などから、各地域において、地域の食材を用いた料理や調理方法、食生活に係る地域の風習など、伝承し築き上げてきた文化をいいます。

先人の教えや食に対する考え方、その食文化が育まれた歴史的な背景などを知ること、それを次世代に伝えることが重要です。



(4) 中学生～18歳

目指す姿：自分で一食分（お弁当など）をつくることできる

中学生以上になると、知識や技術を学びながら、徐々に自立した食生活になり、健全な食生活が実践できるようになります。その反面、身体面は大人に近づきますが、精神面の発達に伴わずレが生じることで、ダイエット、貧血などを起こしやすい時期でもあります。

そのため、食を取り巻く問題、正しい食生活の学習や生産現場の体験などにより、食と命や自然のつながりを理解し、感謝しながら健全な食生活の実践力を身につけることが大切です。

さらには、自ら必要な情報を入手し、正しい選択・判断ができる食の管理能力を身につけられるような取り組みが求められます。

1	けんこう	① 朝ごはんを食べる ② 自分に合った食事の量やおやつを選択する ③ 規則正しい生活を送る ④ 食品表示を見て、食を選択できる ⑤ 食品の衛生に気をつける
---	------	---

2	だんらん	① 食事マナーを身につける ② 会話を楽しむ
3	たいけん	① 食物をつくる体験をする機会に参加する ② 自分で料理をする
4	おいしさ	① 旬のものや地場の野菜を積極的に選んで料理する

※正しい“ダイエット”とは？

「ダイエット」の本来の意味は、[健康](#)や[美容](#)などを目的として、食事の質・量（[カロリー](#)、食材の種類・バランスなど）をコントロールすることです。一般的にイメージされがちな食事制限とは少し違います。

使うエネルギーをとるエネルギーよりも多くすれば、体重を減らすことができます。そのためには、色々な食品を使った食事を適量にすること、一日3回規則正しくとることと、適度な運動をすることが大切です。でも体重を減らす必要がないと判定された場合には、ダイエットをする必要はありません。まずは自分の適正体重を知りましょう。

※“行事食”を楽しもう

行事食とは、故郷の味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた、特別な行事の時の華やかで食事のことをいいます。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっています。しかし、めまぐるしい生活を送る今日では、そうした習慣がなくなりつつあります。

◆代表的な行事食の紹介

1月	正月	おせち料理、雑煮、七草がゆ
2月	節分	福豆、恵方巻き、いわし
3月	桃の節句	ちらし寿司、蛤（はまぐり）のお吸い物、白酒、ひなあられ
	春分の日	ぼたもち
4月	花見	花見団子
5月	端午の節句	柏もち ちまき
7月	七夕	そうめん
	土用の丑	うなぎ
9月	秋分の日	おはぎ
10月	十五夜	月見団子 栗ごはん
11月	七五三	千歳あめ
12月	冬至	かぼちゃ、小豆粥
	大晦日	年越しそば

3. 目標達成のための改善目標

目 標	項 目	現 状	目 標 値
1 けんこう	◆毎日朝食を摂取する人の増加※ ¹ 乳幼児 小学生 中学生 成人男性 成人女性	97% 94% 91% 78% 86%	100% 98% 95% 81% 89%
	◆自分の食生活を問題と思う人の減少※ ² 男性 女性	62% 54%	55% 45%
	◆野菜の摂取量※ ³	229.6 g	300 g
2 だんらん	◆家族と食事をしていない子どもの減少※ ⁴ 乳幼児 小学生 中学生	11% 12% 24%	5% 7% 19%
3 たいけん	◆教育ファームに取り組んでいる小学校の割合	100% (市内9校)	100%
	◆中学3年生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	5%	20%
4 おいしさ	◆ 給食の地場産物の使用割合 (栗東産野菜の使用割合)	54.3% (H20年度実績)	60%

<目標値の設定についての考え方>

上記の改善目標値は、これまでの様々な統計を考慮し、達成年度である平成26年度時点で妥当と思われる数値を検討いたしました。

※1 毎日朝食を摂取する人の増加について

乳幼児・・・市内通園児を対象とした栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣の実態調査 H20」で「毎日食べている」と答えた人数を対象としています。

小学生・中学生・・・栗東市内小・中学校「ふだんの生活習慣アンケートの結果 H20」で月～金曜日の朝食摂取について「よくあてはまる」、「あてはまる」と答えた人数を対象としています。

成人（男女）・・・「生活と健康に関するアンケート調査 H19」で朝食を「毎日食べる」と答えた人数を対象としています。

※2 自分の食生活を問題と思う人の減少について

「滋賀の健康・栄養マップ調査 H16」で「少し問題がある」、「問題が多い」と回答した人を対象としています。

※3 野菜の摂取量について・・・「滋賀の健康・栄養マップ調査 H16」より、緑黄色野菜とその他野菜の摂取量の合計値としています。

※4 家族と食事をしていない子どもの減少について

乳幼児・・・市内通園児を対象とした栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣の実態調査 H20」で「時々している」、「していない」と答えた人数を対象としています。

小学生・中学生・・・栗東市内小・中学校「ふだんの生活習慣アンケートの結果 H20」でふだん（月～金曜日）と家族との食事の有無について「あまりあてはまらない」、「あてはまらない」と答えた人数を対象としています。