

2. 計画の基本的な考え方

(1) 基本理念

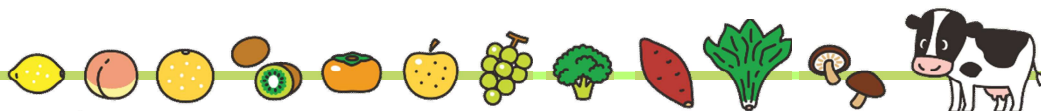
「食」は命の源であり、健康で豊かな人間性を育むためには欠かせないものです。

しかしながら、近年においては、ライフスタイルや価値観の多様化等により「食」を取り巻く環境は大きく変化し、朝食の欠食など食生活の乱れや不規則な食事、食塩・脂質の過剰摂取、野菜の摂取不足といった栄養の偏り等によって、肥満や生活習慣病が増加しています。

市民一人ひとりが食育を実践することで、生涯にわたっていきいきと暮らしていくことを目指し、「豊かなところと、健康なからだを育む いきいき輝くまち 知立」を第3次知立市食育推進計画の基本理念とします。

基本理念

豊かなところと、健康なからだを育む
いきいき輝くまち 知立



(2) 基本方針

基本理念の実現に向け、3つの基本方針を定め、計画を推進します。

基本方針1 食育でこころを育もう

食生活は自然の恵みや食に携わる様々な人の活動に支えられて成り立っており、食に関する体験は豊かなこころを育むことにつながります。

伝統的な食文化に触れる機会や食に関する体験の機会を提供することで、一人ひとりの食の大切さへの理解促進、食に感謝するこころの醸成を図ります。

また、家族や仲間と食卓を囲み、食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の基本であるため、共食の重要性を周知していきます。

基本方針2 食育でからだを育もう

健康な生活を送るためには、食に関する知識と食を選択する力を習得し、栄養バランスのよい食事を規則正しく摂ることが大切です。

健康で元気なからだを目指し、食に関する正しい知識を得ることや、生活習慣を送ることができるよう支援していきます。

基本方針3 食を取り巻く環境を整えよう

環境にやさしい食生活をするのは市民一人ひとりの責務です。

食品ロスの削減や地産地消の推進等、食と環境問題のつながりを周知し、周りの人たちとともに、よい食生活を送ることのできる環境をつくります。

また、近年、台風や豪雨等による大規模災害が発生しており、災害時の食の備えの重要性が増しています。災害時も安心・安全な食生活を営むことができるよう、栄養バランスへの配慮等、食育の視点を踏まえて、必要な知識の普及を図ります。

(3) 計画の体系図

基本理念

豊かなところと、健康なからだを育む
いきいき輝くまち 知立



基本方針1 食育でこころを育もう

- (1) 家族や仲間と食を楽しもう
- (2) 体験や交流を通して「食」への関心を高めよう
- (3) 日本や地域の食文化を学び伝えよう



基本方針2 食育でからだを育もう

- (1) 正しい食習慣を身につけよう
- (2) 食事から健康づくりに取り組もう



基本方針3 食を取り巻く環境を整えよう

- (1) 食育をつなぐネットワークを広げよう
- (2) 安心・安全に食べよう
- (3) 環境に優しい食育をすすめよう



3. 取組の内容

基本方針1 食育でこころを育もう

(1) 家族や仲間と食を楽しもう

家庭や学校、職場などの仲間と会話しながら楽しく食べること（共食）は豊かなこころを育みます。

共食を推進するとともに、家族との共食が難しい人でも地域の中で共食を楽しむことができるよう、機会の提供に取り組みます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
家での食事を楽しいと感じる子どもの割合	小学5年生	90.9%	93.0%
	中学2年生	83.1%	85.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
食の楽しさ、食育の重要性に関する周知・啓発	●食育を実践していくきっかけとなるよう、「食育月間」、「食育の日」を広く周知します。	健康増進課 教育庶務課 学校教育課 子ども課 経済課
	●子どもだけでなく家庭に向けても周知できるよう、ICTや食育だより等を活用して、広く周知を行います。	教育庶務課
	●園だより等を通して、食育の大切さや家族で取り組みやすい食育について周知を行います。	子ども課
	●家庭科の授業やお昼の放送を活用し、食育に関する情報を発信します。	学校教育課
	●幼少期から食に関心を持てるよう、図書等を活用した啓発を行うとともに、食育絵本リストの周知を図ります。	文化課
	●関係団体と連携し、市民に向けて食育に関する情報を発信します。	経済課
「共食」の周知	●広報紙や市ホームページのほか、食育だよりや各種おたより等を活用し、「共食」の大切さを伝えます。	子ども課 健康増進課 教育庶務課
	●学校活動や給食を通じて「共食」の大切さを伝えます。	学校教育課

取組	内容	担当課
	●家庭で「共食」の機会が増えるよう、市民や企業等に対し、ワーク・ライフ・バランスの重要性を周知します。	経済課
食を通じたコミュニケーションの推進	●食に関する交流会を実施するとともに、実習内容や周知方法を検討していきます。	健康増進課 協働推進課 教育庶務課
	●みんなで作り、食べることの楽しさを学ぶ機会として、調理実習講座を企画します。	生涯学習スポーツ課
	●給食や調理実習においてグループでの会食を奨励し、食を通じた交流を行います。	学校教育課
	●高齢者が地域で共食をする機会として、高齢者サロンでの食事会を支援します。	長寿介護課

(2) 体験や交流を通して「食」への関心を高めよう

「食」への関心を高めるためには、「食」に関する体験をすることが効果的です。

誰もが身近な地域で気軽に「食」に関する体験や学習ができるよう、体験の場の提供に取り組みます。

【取組の内容】

取組	内容	担当課
食に関する体験の機会の確保	●地域と連携し、芋掘りやバケツ稲作り等の農業体験を実施します。	子ども課
	●市民に食に関する体験の機会を提供できるよう、農業委員等の活動を支援します。	経済課
	●各教科や総合的な学習、特別活動において、栽培や収穫体験を取り入れます。	学校教育課
	●給食において、地元の農産物や旬の食材を取り入れることによって、園児や児童生徒の食への関心を高めます。	子ども課 学校教育課 教育庶務課
食事づくりの体験の場の確保	●園において、クッキング保育やミニクッキングを実施します。	子ども課
	●家庭科や総合的な学習において、調理実習の機会を増やすとともに、児童生徒が栽培した野菜の活用を図ります。	学校教育課
	●食育ボランティア団体と連携し、食に関する様々な講座を実施するとともに、参加者が増加するように実習内容や周知方法を見直します。	健康増進課
	●料理初心者である子どもや男性が参加しやすい講座を企画し、「食」への関心を高めます。	生涯学習スポーツ課 経済課

(3) 日本や地域の食文化を学び伝えよう

日本に伝わる和食文化は四季折々の豊かな自然とともに育まれ、各地域で伝わる郷土料理はその地域の食材を活かした料理として受け継がれてきました。また、季節ごとの行事やお祝いの日食べる行事食は、日本の歴史や文化とともに伝承されてきました。

郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれてきた食文化について学び、自然や食の大切さや、地域や人との結びつき等を伝えることができるよう取組を進めます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
行事食や郷土料理を1カ月に1回以上食べている人の割合	小学5年生	25.5%	50.0%
	中学2年生	12.3%	50.0%
	18歳以上	12.1%	17.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
日本型食生活 ^{*17} の推進	●健康教室等を活用し、和食の良さについて啓発し、栄養バランスの優れた日本型食生活を推進します。	健康増進課
食への感謝のこころの醸成	●食への感謝のこころの醸成に向けて、学校における食育指導を充実させ、食事は生産者や食品を製造する製造者など様々な人たちの関わりによって成り立っていること、生き物の命をいただく意義等について考える機会をつくります。	学校教育課 教育庶務課
	●園活動を通じて、食べ物を大切にする気持ち、食への感謝の気持ちを育むとともに、食事のあいさつが定着するよう、指導を行います。	子ども課
地域の食文化・伝統料理の啓発	●クッキング保育の機会や調理員による巡回指導により、行事食、伝統料理の周知を図ります。	子ども課
	●学校活動を通じて、行事食や伝統料理について学び、体験する機会を提供します。	学校教育課 教育庶務課
	●行事食、伝統料理を体験する講座を実施します。	生涯学習スポーツ課
	●商工会やJA等と連携し、知立市の特産を活かした食の開発に努めるとともに、周知を図ります。	経済課

^{*17} 日本型食生活：ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことを指す。

基本方針２ 食育でからだを育もう

(１) 正しい食習慣を身につけよう

生涯の健康づくりを進めるためには、市民一人ひとりが食に関する正しい知識を身につけ、健康的な食生活を主体的に実践することが必要です。

アンケート結果をみると、朝食を欠食する理由については、起きられない、時間がないなどといった回答も多く、就寝時間が遅い人ほど朝食欠食が多いと推測されるため、幼少期から成長段階に応じた望ましい食習慣を身につけられるよう、園や学校と連携し、早寝・早起き・朝ごはんなど、規則正しい生活習慣の確立に向けた取組を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
朝食を毎日食べている人の割合	園児（3～5歳児）	93.7%	96.2%
	小学5年生	82.9%	87.9%
	中学2年生	79.3%	84.3%
	18～39歳	71.6%	75.2%
睡眠時間が十分確保できている人の割合	園児（3～5歳児）	29.8%	35.0%
	小学5年生	37.3%	43.0%
	中学2年生	32.1%	37.0%
	18歳～59歳	74.2%	79.0%
	60歳以上	72.5%	77.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
規則正しい食習慣の定着に向けた周知・啓発	●ライフステージや生活場面に応じた食育を実践できるよう、それぞれの特徴に配慮した周知を行います。	健康増進課
早寝・早起き・朝ごはんの推進	●園児や児童生徒が望ましい生活習慣・食習慣を確立できるよう、啓発活動を進めます。	学校教育課 教育庶務課 子ども課
	●広報紙や市ホームページ等の活用や食育ボランティアの活動を通じ、「早寝・早起き・朝ごはん」の周知を行います。	健康増進課

適正な睡眠時間とは…

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 では、「適正な睡眠時間を確保」するとともに、「睡眠休養間を高める」ための方策について取り組むことを推奨しています。適正な睡眠時間については、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中高生は8～10時間、成人、高齢者は6～8時間とされています。

(2) 食事から健康づくりに取り組もう

食事の量や栄養バランスに気をつけた食生活を送ることは、健康なからだをつくることに繋がります。

市民一人ひとりが健全な食生活を実践できる力を育むことができるよう、食に関する正しい知識の普及をはじめ、食生活の改善に取り組みやすい環境づくりを進めます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食を食べている子どもの割合	小学5年生	46.8%	50.0%
	中学2年生	34.6%	50.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	18歳以上	39.6%	50.0%
咀嚼良好者の割合	40・50歳代	41.3%	50.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
健全な食生活の確立に向けた啓発	● 広報紙や市ホームページ等を活用して、望ましい食生活、適正体重の周知を図ります。 ● より多くの人に情報が行き届くよう、効果的な発信をしていきます。 ● 乳幼児健診等で、望ましい生活習慣について正しい知識の普及に努めます。	健康増進課
園・学校における取組の推進	● 食育だよりや各種おたより、給食等を通して、栄養バランスのよい食事等について周知し、子どもや保護者の食への関心を高めます。	子ども課 教育庶務課 学校教育課
	● しょくまるファイブ等を活用して、栄養バランスのよい食事について周知を行います。	健康増進課 子ども課 学校教育課 教育庶務課
	● 健診結果に応じて養護教諭と担任とが連携を取り合い、健康相談により児童生徒の食生活の改善を図ります。 ● 学校活動や給食等を通じて、適正体重についての正しい知識を普及するとともに、食習慣の改善に向けた指導を行います。	学校教育課

取組	内容	担当課
健康教室等を活用した栄養指導	●母子保健事業等を通じ、妊娠期の適切な体重管理の大切さを伝えます。	健康増進課
	●出前講座や各種教室、イベント等を活用し、バランスのとれた食事や減塩、野菜摂取、朝食摂取等に関する知識を学ぶ機会を提供します。	健康増進課 生涯学習スポーツ課
若い世代へのアプローチ	●広報紙や市ホームページ等を活用して、簡単にできる健康レシピや作りやすい朝食メニュー、外食や中食の上手な活用法等に関する情報を発信します。 ●健康知立（ともだち）マイレージ事業のアプリの利用等の促進により、食生活を含めた健康づくりに取り組む若い世代の増加を目指します。 ●働き盛り世代が健康的な食生活を実践できるよう、効果的なアプローチ方法を検討します。	健康増進課
生活習慣病の予防・改善に向けた取組	●特定保健指導の機会等を活用し、咀嚼と肥満の関連性について啓発を行います。 ●市民が自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践できるよう、情報を提供します。	健康増進課
	●特定健康診査や特定保健指導等の機会を通じ、食生活改善に向けた指導や健康相談を実施します。 ●糖尿病重症化予防プログラムとして、有病者に対し食事等の保健指導を実施します。	国保医療課
フレイル対策と介護予防に向けた取組	●偏った食生活等による高齢期の低栄養を防止するため、自分で調理ができない高齢者等を対象に配食支援を行います。	長寿介護課
	●介護予防プランに基づき、栄養改善事業を実施し、生活機能の維持改善に努めます。また、新規参加者の獲得に向けて更なる周知を行います。	健康増進課 長寿介護課
	●健診結果に応じて低栄養のリスクが高い高齢者に対して栄養・健康相談を行います。	健康増進課
歯と口の健康づくり	●よく噛んでおいしく食べることの大切さを周知・啓発し、口腔の健康を守る支援をします。	子ども課 健康増進課 学校教育課
	●オーラルフレイル等について周知・啓発するとともに、介護予防教室等においてオーラルフレイル予防の取組を実施します。	長寿介護課

基本方針３ 食を取り巻く環境を整えよう

（１）食育をつなぐネットワークを広げよう

食育を推進するためには、行政の取組だけではなく、ボランティアや地域団体、企業等と連携した地域が一体となった取組が不可欠です。また、地域で食育を効果的に推進していくためには、情報へアクセスしやすいデジタル技術の活用によって、新しい広がりを出していくことも重要になっています。

地域全体で食育を推進する体制を整えるため、地域との連携強化を図るとともに、デジタルツールの効果的な活用による食育推進に取り組めます。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023（R5）年度	目標値 2034（R16）年度
食育ボランティアから学んだ人数	市民	604 人	650 人

【取組の内容】

取組	内容	担当課
食育ボランティアの育成・活用	●食育知立（ともだち）の会との連携を密にし、会員確保に向けた支援を行うとともに、食育ボランティアの活動の機会の拡大に取り組めます。 ●食育知立（ともだち）の会の活動が市民にとって身近なものとなるよう、実習内容や会の活動を周知します。	健康増進課
I C Tを活用した食育の推進	●ホームページやSNSを通じて、食育に関する情報を広く市民に伝えます。	健康増進課

食ともさんとは？

食ともさんとは、食育知立（ともだち）の会に所属している人の愛称で、地域の人と一緒に「食」について勉強し、健康づくりのボランティアとして活動している団体です。子どもから大人まで幅広い年代の方を対象に、食を通した様々な健康づくり活動をしています。



食とものみなさん

(2) 安心・安全に食べよう

安全な食品を安心して食べることは食生活の基本です。すべての市民が安心・安全な食生活を営むことができるよう、食に関する情報についての正しい理解の促進や、安心・安全な食の提供に取り組みます。

また、近年、地震や台風による大規模災害が発生しており、災害時の食の備えの重要性が増していることから、災害時においても安心・安全な食生活を営むことができるよう必要な知識の普及を図ります。

【取組の内容】

取組	内容	担当課
食物アレルギーへの対応	●安心・安全な給食を提供するため、保育士、保健師、管理栄養士、調理員が連携してアレルギーへの対応を行います。	子ども課
	●保護者、給食センター、学校でアレルギー情報を共有するとともに、学校医の指導を受けながらアレルギー対応食を提供します。	学校教育課 教育庶務課
食品表示に関する指導	●市民が食品に関する正確な情報を入手できるよう、表示の適正化について事業者への指導を行います。	経済課
災害時における食の備え	●家庭での食料備蓄や要配慮者への栄養・食生活に関する情報を提供し、災害時における食の備えについて周知を図ります。	安心安全課 健康増進課

避難用リュック物品チェック

災害時避難用リュックに妊婦用や乳幼児用の物品を加えて備えましょう。
ひとつの袋にまとめて準備し、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。



災害時避難用リュックの中身

生活必需品

- ☐ 健康保険証のコピー
(またはマイナンバーカード)
- ☐ 診察券・お薬手帳のコピー
- ☐ 常備薬
- ☐ 現金(特に小銭)
- ☐ 生理用品
- ☐ メガネ 等

避難生活サポートグッズ

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 乾電池
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ スリッパ
- ☐ 下着類
- ☐ タオル
- ☐ 軍手
- ☐ カイロ
- ☐ 絆創膏・三角巾
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 除菌シート
- ☐ 歯ブラシ・洗口剤
- ☐ 雨具(カッパ・ポンチョ等)

家庭備蓄と合わせて
最低3日分の準備を!



乳幼児がいる家族の場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



妊婦さん用グッズ



※マタニティマーク
分娩準備品を除く

乳幼児用グッズ

- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 離乳食
- ☐ 使い捨てスプーン・紙コップ類(授乳・離乳食用)
- ☐ 抱っこ紐等
- ☐ 衣類
- ☐ パスタオル
- ☐ お気に入りのおもちゃ(音の鳴らないものがおすすめ)
- ☐ 授乳ケープ(大きめスカーフ等)
- ☐ 育児用粉ミルクまたは液体ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ タオルやガーゼのハンカチ
- ☐ 子ども医療受給者証のコピー
- ☐ 好きなおやつ

①アレルギーや疾患がある場合は必要な食料や薬を忘れずに
②湯沸かし・調理用にカセットコンロを用意しておくとう便利!



妊婦さんの場合…重さは5kgまで

災害時避難用リュック



妊婦さん用グッズ

- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 分娩準備品
- ☐ マタニティマーク
- ☐ 軽量のひざ掛け(防寒用)

備蓄に
おすすしめ

ローリングストック法 とは?

日頃から食べている食品等を多めに用意しておき、使ったら補充していく方法です。



(3) 環境に優しい食育をすすめよう

健全な食生活を送るためには、持続可能な食環境が不可欠になっており、食生活は自然の恩恵の上に成り立っていることを認識することが重要です。特に食べ残しや食品廃棄といった食品ロスは環境に大きな負荷を生じさせています。

食品ロスの削減や地産地消の推進等に取り組み、持続可能な食を支える食育を推進します。

【成果目標】

評価指標	対象者	現状値 2023 (R5) 年度	目標値 2034 (R16) 年度
食べきれる量を購入する人の割合	18 歳以上	39.8%	45.0%
学校給食において全食品数に占める愛知県産食品数の割合	-	48.1%	50.0%
愛知県産のものを意識して購入する人の割合	18 歳以上	34.4%	42.0%

【取組の内容】

取組	内容	担当課
食品ロス削減に向けた取組	●広報紙や市ホームページを活用し、食品ロスをはじめとしたエシカル消費 ^{*18} について周知します。	経済課
	●食品ロス削減に向けて、出前講座やフードドライブ ^{*19} 事業の実施、家庭で取り組める生ごみの減量方法の調査・研究等を進め、ごみの減量化を目指します。	環境課
	●残菜処理設備を有効活用し、ごみの減量を図ります。	教育庶務課
生ごみの堆肥化の推進	●環境を考慮した生ごみの減量化に向けて、生ごみ処理機の購入費補助を行い、生ごみの堆肥化を推進します。	環境課
地産地消の推進	●地産地消の普及に取り組みます。	経済課
	●給食における地場産物の活用を推進します。	教育庶務課 学校教育課 子ども課

^{*18} エシカル消費：消費者それぞれが各自にとっての社会的課題の解決を考慮したり、そうした課題に取り組む事業者を応援しながら消費活動を行うことで、地域の活性化や雇用なども含む、人や社会・環境に配慮した消費行動のこと。

^{*19} フードドライブ：家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている団体等に寄付する活動のこと。

4. 計画の推進方策

(1) 計画の周知

知立市の食育の取組が市民に広く浸透するよう、計画書の概要版や、広報紙、市ホームページなどの情報媒体や様々な機会を通じて広報を行います。

また、第3次知立市食育推進計画を、実効性のある計画として着実に推進していくために、計画の内容や食育への取組の周知がより効果的なものとなるよう、工夫をしていきます。

■周知方法

- ・市ホームページ、LINE等を有効利用し、若年層が効果的に食育に取り組める情報を発信します。
- ・各課と連携し、一元的な情報提供をします。
- ・健康知立（ともだち）マイレージ事業など市民が意欲的に健康づくりに取り組める仕組みを作ります。

(2) 計画の推進体制

行政、教育機関、医療機関、地域、事業所、ボランティア団体等が連携・協働して、本計画を推進することで、個人の食育への取組を支援し、基本理念である「豊かなこころと、健康なからだを育む いきいき輝くまち 知立」の実現を図ります。

■各主体の役割

《市民》

一人ひとりが食に関心を持ち、食に関する情報を積極的に収集し、食を選択する力、望ましい食習慣を身につけます。

《家庭》

家庭は食習慣の基礎を培う大切な場であるため、家族一緒に食事することなどを通じ、食の知識や食の大切さ等について共有したり、親から子へ、食文化や食のマナー等の知識を伝えていきます。

《地域》

食を通じた交流ができるよう、機会の提供に努めるとともに、世代間交流等を通じ、次世代に対して、食文化や食のマナー等の知識を伝えていきます。

《教育機関等》

子どもの頃から健全な食習慣を身につけることができるよう、食に関する学習や体験、給食の時間等を活用し、食育指導を行うとともに、保護者に対して食育の重要性を周知します。

《事業所》

従業員の健康づくりに向けて、栄養に関する情報提供を行うなど、食育の推進に取り組みます。

《関係機関・団体》

食育活動を行う関係団体やボランティア等は、様々な年代が参加できるイベントや講座等を開催するなど、市民の食育への取組を支援します。

生産者や飲食店等は、安心・安全な食の提供に努めます。

《行政》

すべての市民が日常生活において食育を実践することができるよう、食育に関する情報提供や食育の重要性について周知・啓発に努めるとともに、市が一体となって食育を推進していくことができるよう、庁内の連携体制を強化します。また、地域全体で市民の食育の実践を支援できるよう、本計画の趣旨や理念、取組等を関係機関・団体等と共有し、連携を深めます。

(3) 計画の進捗管理

本計画の進行管理については、「知立市保健対策推進会議」を評価機関として位置づけ、PDCAサイクルに基づき毎年度定期的に点検・評価を行い、計画の進捗状況の確認や改善に向けた協議を行います。

また、2030（令和12）年度には中間評価、2036（令和18）年度には最終評価を行い、本計画に掲げている各分野の指標について、その達成状況の確認を行います。