

第2次

知立市食育推進計画

平成27年度～平成36年度

～「知ってるよ!」から「やってるよ!!」へ～



ち 地域の食材 り 料理に活かして ふ ふるさとの味いただきます



平成27年3月
知立市

計画策定の趣旨と背景

知立市では、平成22年3月に「知立市食育推進計画」を策定し、「食育で心を育もう」「食育でからだを育もう」「食を取り巻く環境を整えよう」の3つの基本目標を掲げ、各ライフステージにおける食育の取り組みを、市民、地域、ボランティアをはじめとする団体や事業者のみなさんと行政が連携して実施してきました。

この計画が平成26年度に終了することに伴い、食育に対する正しい知識をもとに一人ひとりが食育を実践していき、「食育の輪」をさらに広めて行くことを目的として「第2次知立市食育推進計画」を策定しました。

知立市の現状と課題

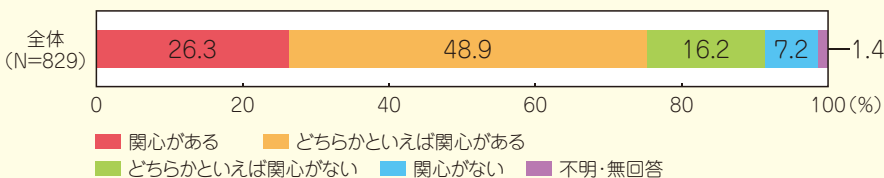
平成25年度に市民(20~74歳)と小中学生を対象に実施したアンケートから、食育に関する意識や、生活の状況が見えてきました。

3つの基本目標における課題

1 食育で心を育もう

食育に関心のある人の割合は**75.2%**でしたが、食育を実践している人の割合は**50.2%**でした。

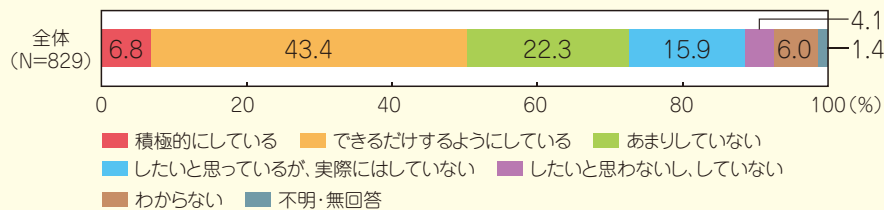
■食育への関心(市民)



食育に関心があるけれど、実践ができていない人も多いね。



■食育の実践(市民)

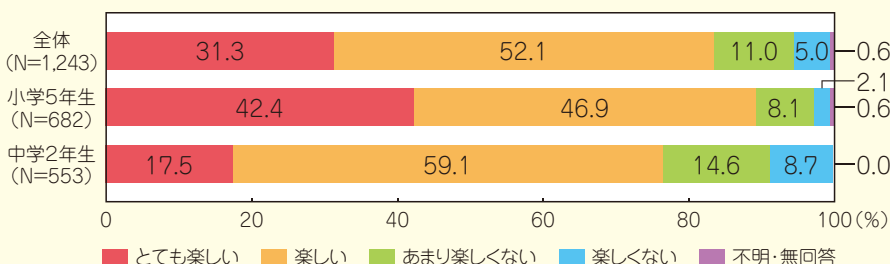


手軽にできることから食育を広めていくことが大切だね。



家での食事を楽しいと感じている児童生徒の割合は小学5年生は**89.3%**、
中学2年生は**76.6%**でした。

■家での食事について(小・中学生)



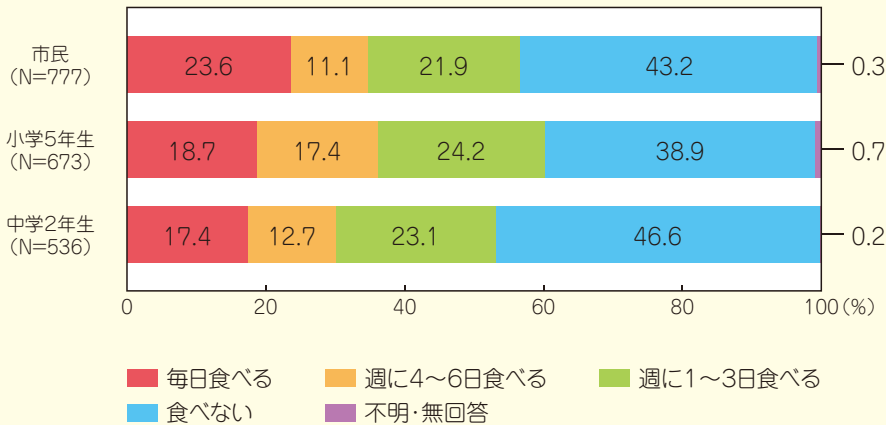
家族と楽しく食べることの大切さを伝えていくことが必要だね。



2 食育でからだを育もう

朝食に野菜を「毎日食べる」又は「週に4～6日食べる」と回答した市民は**34.7%**、
小学5年生は**36.1%**、中学2年生は**30.1%**でした。

■朝食における野菜の摂取状況(市民・小中学生)



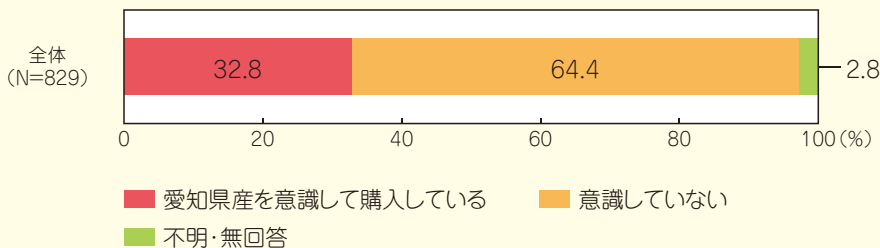
野菜を十分摂るためには、朝食にも野菜を摂ることを推進していくことが必要だね



3 食を取り巻く環境を整えよう

地産地消という言葉を知っている人の割合は77.1%と多くの人を知っていましたが、
実際に愛知県産を意識して購入している人の割合は**32.8%**でした。

■愛知県産農水産物の購入意識

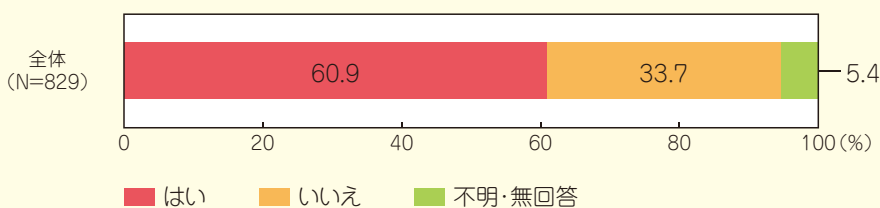


安全・安心で環境に優しい地元食材を購入することを推進していくことが大切だね。



食べ残しをもたないと感じている人の割合は**60.9%**でした。

■食べ残し食品を捨てることにもたないと感じるか



食べ物を大切にすることを伝えていくことが必要だね。



知立市の目指す食育

本計画では、第1次計画に引き続き「豊かな心と、健康なからだを育む いきいき輝くまち 知立」を基本理念として掲げ、市民、地域、ボランティアをはじめとする団体や事業者のみなさんと行政が協働し、施策を推進します。また、本計画では、周知から実践へのステップアップを目指し、「知ってるよ!」から「やってるよ!!」に向け、食育を推進します。

豊かな心と、健康なからだを育む いきいき輝くまち 知立 ～「知ってるよ!」から「やってるよ!!」へ～

基本目標	取り組みの方向
1. 食育で心を育もう	(1) 家族や仲間と食を楽しもう
	(2) 食べ物を大切に、食への感謝の気持ちを育もう
	(3) 体験や交流を通して「食」への関心を高めよう
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
3. 食を取り巻く環境を整えよう	(1) 食育を進める体制を整えよう
	(2) 安全・安心に食べよう
	(3) 環境に優しい食育を進めよう

推進体制

知立市の食育は、市民をはじめ、家庭や地域、学校や園、生産者、飲食店・小売店などの事業者、食に関わる各種団体、行政などが協力し、つながり合いながら推進していきます。



1 食育で心を育もう

- 食育の大切さを啓発し、食育に関心を持つとともに、実践ができるよう推進します。
- 家族や仲間との楽しく食事をすることの大切さを推進し、豊かな心を育みます。

指標	対象者	現状値 平成25年度	目標値 平成36年度
食育に関心を持っている人の割合	市民	75.2%	90%
食育を実践している人の割合	市民	50.2%	90%
家での食事を楽しいと感じる人の割合	小学校(5年生)	89.3%	90%
	中学校(2年生)	76.6%	80%
市民農園の整備区画数	-	101区画	110区画

2 食育でからだを育もう

- 食に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を実現し、健康なからだを育みます。

指標	対象者	現状値 平成25年度	目標値 平成36年度
朝食を欠食する人の割合	園児	3.9%	0%
	小学校(5年生)	3.9%	0%
	中学校(2年生)	7.0%	3%
	20代	23.0%	15%
朝食に野菜を食べている人の割合	園児	28.7%	80%
	小学校(5年生)	36.1%	80%
	中学校(2年生)	30.1%	80%
	市民	34.7%	80%
よく噛んで食べる人の割合	小学校(5年生)	52.9%	70%
	中学校(2年生)	33.6%	70%
	市民	35.3%	70%

3 食を取り巻く環境を整えよう

- 食育を推進するための体制を整えます。
- 環境に優しく、安全安心な食生活を実践するため、地産地消を推進します。

指標	対象者	現状値 平成25年度	目標値 平成36年度
食生活改善推進員の人数	-	35人	40人
学校給食における愛知県内産の食材使用率	-	39.5%	45%
愛知県産のものを意識して購入する人の割合	市民	32.8%	55%

やってみよう！食育

1 食育で心を育もう

みんなで楽しく食べる

家族や仲間と会話をしながら楽しく食べる食事は、食の喜びや楽しさをもたらし、豊かな心を育みます。みんなで食事をする時間を大切にしましょう。毎月19日の「おうちでごはんの日」は家で食べるようにするなど、家族で食べる日を決めるのもいいですね！



行事食を大切にする

日本には四季があり、季節によって様々な行事があります。その行事の時にいただく料理が「行事食」です。行事食には、家族の幸せや健康などを願う意味がこめられています。行事食を囲み、その由来や意味を話してみましょう。



行事食の詳細い内容については、知立市食育推進計画本編資料編をご覧ください。

料理を楽しむ

誰かのために思って作った手作りの料理は「おいしさ」だけでなく、「愛情」も伝えることができます。また、子どもに料理のお手伝いをさせることは、食に関心を持つだけでなく、褒められることで、自信がつき、自己肯定感を育みます。料理を通して様々な経験をしましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

「いただきます」には「命あるものをいただく」ということに語源があると言われています。また、「ごちそうさま」の「馳走」には走り回るという意味があり、その食事を用意するために走り回った人、農家の人や食事を作ってくれた人等への感謝を表す言葉です。食事の前と後には心をこめてあいさつをし、毎日美味しい食事を食べられることに感謝しましょう。



野菜の栽培や収穫を体験する

野菜等を栽培し、成長していく様子を見る喜びや、季節の作物を収穫して食べる喜びは、食への興味を広げ、感謝の気持ちを育みます。畑やプランターで簡単なものからチャレンジしてみましょう。好き嫌いを減らすことにも効果がありますよ！



2 食育でからだを育もう

1日3食規則正しく食べる

健康的な食事をするには、規則正しい生活をして、朝・昼・夕の3回食事をすることが基本です。3食しっかり食べて健康なからだを作りましょう。



よく噛んで食べる

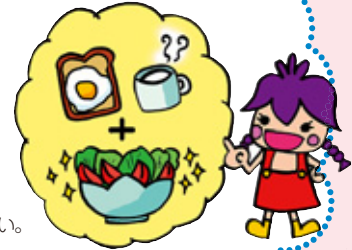
よく噛んで食べることは歯を健康に保つだけでなく、肥満予防や脳の活性化など全身の健康につながります。よく噛んでゆっくり味わって食べましょう。



朝食に野菜を食べる

栄養バランスの良い朝食を食べると、寝ていた身体が目覚め、1日元気に過ごせます。また、1日に必要な野菜を摂るためにも、朝食に野菜を食べましょう。夜のうちに野菜を切っておく等準備しておくとうちが楽ですよ!

野菜の料理で悩んだ時は、知立市食育推進計画本編の資料編「かんたんやさい⑤⑥⑦子どもレシピ」をご覧ください。



3 食を取り巻く環境を整えよう

愛知県産のものを選ぶ

遠くの食品を運ぶには、多くのエネルギーを使い、環境に負担をかけます。なるべく近くのものを選び、環境に優しい食生活を実践しましょう。



食育イベントに参加する

知立市では、様々な団体の方が調理実習等食に関する教室を実施しています。食育イベントにみんなで誘い合って参加しましょう。



無駄のない食生活をする

「もったいない」という意識を持ち、食べ物を大切にしましょう。買いすぎや作りすぎに注意すれば食べすぎも防げ、ゴミも減らせて一石二鳥!



ちりゅうの食育活動紹介

知立市では、食育に関する様々な取り組みを行っています。



野菜を作ってくれた人への感謝の会



おいしいお米の収穫体験



食まるファイブ劇
5色がそろると体にいいね☆



食生活改善推進員の
エプロンシアター



みんなで楽しく
おこものづくり

「かっきー」は、「健康知立ともだち21計画」のイメージキャラクターとして誕生しました。ヘアスタイルが知立市の花“かきつばた”風なところがチャームポイントです。みなさんの健康づくりを応援するために日々活動しています！



健康づくり応援キャラクター
「かっきー」

「食まるファイブ」は、「5色がそろると体にいいね!」を合言葉に、主食エリア・黄色の“りきまる”、副菜エリア・緑色の“べじまる”、主菜エリア・赤色の“にくまる”、果物エリア・紫色の“フルーツまる”、牛乳・乳製品エリア・白色の“ほねまる”の5人で栄養バランス良く食べることの大切さを伝え、毎日働いています。



愛知教育大学食育キャラクター「食まるファイブ」

「ちりゅっぴ」は、知立市の様々な魅力や特色をPRするためのマスコットキャラクターとして誕生した知立市が大好きな男の子です。かきつばたの飾りをつけた馬パーカーを着て、かつてたくさんの旅人が旅した鎌倉街道や馬市のあった東海道の歴史を伝えています。あんまきポーチには、知立市の魅力がたくさん詰まっています。



知立市
マスコット
キャラクター
「ちりゅっぴ」

第2次知立市食育推進計画【概要版】

発 行：知立市
編 集：知立市 保険健康部 健康増進課
住 所：〒472-0031
愛知県知立市桜木町桜木11-2
T E L：0566-82-8211
ホームページ：http://www.city.chiryu.aichi.jp/
発 行 年 月：平成27年3月