

跳べ TOBE 健康プラン

砥部町食育推進計画

食は命の源
～病気を予防する～



食を楽しむ



5つの目標に沿って、
笑顔で、楽しく、
ゆとりある食生活を
目指しましょう！



砥部町イメージ
キャラクター
とべっち

食で町おこし



食の安全性の確保



連携をもつ



平成27年3月
砥 部 町

重点目標1 食は命の源 ～病気を予防する～

【基本目標】★…重点的取組み

1. バランスをとる
2. 規則的な生活リズムをつくる ★
3. 薄味を心がける ★
4. 野菜を食べる ★
5. 口から食べる ★
6. 男性も食に参加する
7. 高齢者の食が豊かになる
8. 自分に合った食事を知る
9. 給食の大切さが浸透する
10. 手づくりを推進する

「規則的な生活リズムをつくる」ためには…？

- 毎日3食同じような時間に食べよう
- 「早寝早起き朝ごはん」！

「薄味を心がける」ためには…？

- 減塩食を心がけよう
- 素材のおいしさを引き出そう
- 病気を予防しよう

「野菜を食べる」ためには…？

- 意識して野菜を食べよう
- 手軽な野菜料理を普及しよう

「口から食べる」ためには…？

- 噛むことの大切さを知ろう
- 口から食べることを意識しよう



口腔ケアについての学習会の様子



男性料理教室の様子

一生自分の口で
美味しく食べるために、
今からできることは…

「バランスよく」って
むずかしい！



地区巡回健康教室にてバランス食についての学習

嫁さんは毎日
えらいなあ！

目標に対し、目指す指標

	指標項目	平成21年		平成25年		平成31年(目標)
【基本目標1】	バランスのよい食事を整え、食品を選ぶために困らない程度の知識や技術があると思うおとなの割合	男性	49.8%	47.6%		60%
		女性	73.0%	71.6%		80%
		子育て中	74.6%	78.4%		85%
【基本目標2】	朝食を毎日食べている割合	幼児	93.9%	90.9%		100%
		小6	87.1%	83.8%		100%
		中3	87.1%	80.8%		100%
		おとな	88.4%	78.3%		100%
	毎日3食、規則正しく食べている子どもの割合	幼児	—	89.3%		100%
		小6	61.0%	58.3%		70%
		中3	—	76.8%		85%
【基本目標4】	毎日野菜を食べているおとなの割合	40歳以上(男)	64.5%	20歳以上(男)	62.8%	100%
		40歳以上(女)	76.3%	20歳以上(女)	77.8%	100%
	毎日野菜を食べている子どもの割合(平成25年は夕食のみ)	幼児	86.6%	65.6%		100%
		小6	79.0%	58.3%		100%
		中3	79.6%	66.1%		100%
	よく噛んで味わって食べていると思う人の割合	—		幼児	67.2%	80%
				小6	79.9%	80%
				中3	65.0%	80%
				おとな	64.4%	80%
【基本目標9】	給食の前におなかがすいている子どもの割合 ※平成24年度 食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)	—		小4	※55.6%	60%
				中1	※64.5%	70%
	給食を残さずに食べている子どもの割合 ※平成24年度 食生活調査(愛媛県学校栄養士協議会)	—		小4	※60.9%	97%
				中1	※74.9%	97%
【基本目標10】	食事づくりへの興味がある7か月児をもつ親の割合	—		77.7%		100%
	食事づくりへの興味がある1歳6か月児をもつ親の割合	—		93.5%		100%
	食事づくりへの興味がある3歳6か月児をもつ親の割合	—		90.7%		100%
	ベビーフードだけをあたえる7か月児をもつ親の割合	—		2.3%		0%

重点目標2 食を楽しむ

【基本目標】★…重点的取組み

1. 食事の時間を楽しむ
2. 食マナーを育む ★
3. 食を伝承する

「食マナーを育む」ためには…？

- マナーの大切さを知ろう
- 感謝の気持ちをもとう
- 食べ物を無駄にしない



こどもレッツチャレンジおやつデーの様子

	指標項目	平成21年	平成25年		平成31年(目標)
【基本目標1】	1日最低1食は家族と食事をしている子どもの割合	—	幼保	99.7%	100%
			小6	94.1%	100%
			中3	94.9%	100%
【基本目標2】	食事を楽しみにしている子どもの割合	—	幼保	84.5%	90%
			小6	66.7%	70%
			中3	85.9%	90%
	「いただきます」などのあいさつをする割合	—	幼保	68.9%	70%
			小6	90.4%	100%
			中3	88.7%	100%
			おとな	75.7%	80%

食育コラム 「食育」「食育月間」「食育の日」とは？

食育：生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるもの。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。（「食育基本法」より）

食育月間：食育基本法（平成17年7月施行）が平成17年6月に成立したことにより、毎年6月が食育月間となり、食育推進運動を重点的に実施しています。

食育の日：食育の「育（いく）」という言葉が「19（いく）」という数字を連想させること、また「食（しょく）」という言葉も「しょ→初→1、く→9」と読み、「19」を連想させることから、毎月19日が食育の日となり、食育の普及啓発活動を展開しています。

重点目標3 食で町おこし

【基本目標】★…重点的取組み

1. 地域が活性化する ★
2. 地産地消する
3. 食生活に砥部焼を取り入れる

「地域が活性化する」ためには…？

- 地域で集まろう
- イベントに出店しよう

地域の集まりに参加



陶街道文化祭りに出店

	指標項目	平成21年	平成25年	平成31年(目標)
【基本目標2】	「地産地消」という言葉もその意味も知っているおとなの割合	82.8%	86.7%	90%
	砥部町で採れた野菜や果物を「毎日食べている」「よく食べている」おとなの割合	64.9%	58.5%	70%
	学校給食で地場産物(町内産)を使用する割合	—	14.2%	20%以上
【基本目標3】	砥部焼を家の食器として使っているおとなの割合	—	85.5%	100%



砥部町の自慢の特産品



砥部町には、豊かな自然の中で育まれてきた特産品がたくさんあります。約 230 年の歴史を誇る、国の伝統的工芸品や県の無形文化財に指定されている砥部焼に始まり、みかんやキウイなどの果物、地酒に七折小梅、自然薯、乾しいたけ、しょうゆ、こんにゃく、うどん、そば、お菓子など。

重点目標4 食の安全性の確保

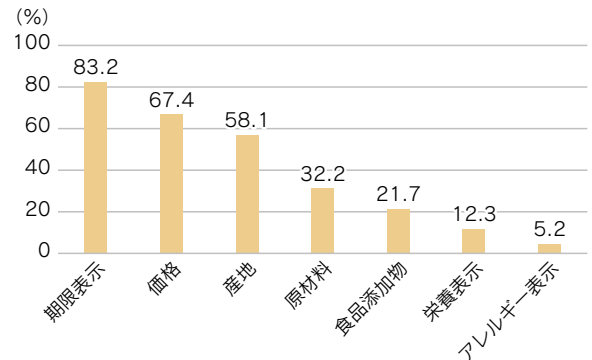
【基本目標】

食の安全に関心をもつ

食の安全性について、
食品を購入する際に8割以上の方が
食品の期限を気にしているようです。
また、半数以上の方が
食品の生産地について、
よく確認しているようです。



普段、食品を購入するとき、表示されているものでよく確認するものはありますか。



重点目標5 連携をもつ

【基本目標】

関係者が交流をもつ



食育を推進していくうえで、
家族団らんの食事をする機会の増加や、
地域や学校、関係団体などにおける
食を通じたさまざまな交流の機会を
充実させることが重要となります。



食を愉しむネットワーク会議の様子



さまざまな「こ食」

「こ食」とは1人で食べる「孤食」、子どもだけで食べる「子食」、個人個人違うものを食べる「個食」、同じものばかりを食べる「固食」、粉ものばかり食べる「粉食」、濃い味付けばかり食べる「濃食」、少しか食べない「小（少）食」などを指します。

「こ食」は健康に悪だけでなく、心にも悪影響を与え正しい食習慣や食文化の伝承を妨げることにもつながります。

「こ食」を改善し防ぐポイントは、家族のコミュニケーションです。食卓はただ物を食べるだけでなく、団らんを通じて心を育む場でもあることを再認識しましょう。





「お弁当の日」とは？

平成13年に香川県滝宮小学校5・6年生を対象に、当時の校長竹下和男さんが提唱した食育の実践手法です。「親は手伝わないで」というルールのもと、献立作りから材料の買い物、調理、弁当詰め、片付けを子どもたち自身が全て行うことが前提です。

町では平成23年1月に竹下さんを招いて講演会を行った後、「お弁当の日」が開始されました。

また、「食を愉しむネットワーク会議」でもこのテーマを取り上げ、『「お弁当の日」の取り組みの中に、食育で伝えたいことがすべてが詰まっている』『ぜひ推進しよう』という意見で一致し、平成24年6月号広報に「お弁当の日」の特集を掲載しました。

〈広報「お弁当の日」の特集記事〉



「お弁当の日」は、早起きしないと自分の弁当作りができません。

「早寝・早起き・朝ごはん」の実践にもつながります。

また、自分で作ることで、食事ができあがるまでに関わる人々への感謝の気持ちや命をいただいているという食材への感謝の気持ちも、自然と育まれます。

親は手伝わず温かく見守ることで、親の気づきも多くあり、親子で実践できる食育の取り組みとなっています。



計画の期間

2015年4月から

10年間

2024年3月まで

※2019年（5年後）見直し計画策定

計画の推進について

健康づくり・食育推進は、住民の皆さん一人ひとりが、「自分の健康は自分でつくる」「自分の食生活をよりよくする」という意識を持ち、積極的に取り組んでいくことが大切です。

そのためには、地域や行政などが、それぞれの役割を担い、相互に連携して健康づくりと食育の取り組みを支え、推進していくことが重要です。



砥部町長 佐川秀紀

個人・家庭

一人ひとりが自分の食生活に興味を持ち改善しようと意識することが大切です。家庭では、家族がお互いに支え合い、一緒に行動したりふれあったりする環境をつくっていく必要があります。

保育所、幼稚園、学校

子どもたちが多くの時間を過ごす保育所、幼稚園、学校では、子どもたちの様々な経験を通して健康や食に関する興味を育て、正しい知識を身につけられるよう努めます。



地域・関係団体

地域では人と人との関わりが生活にとって大きな意味を持ちます。また、各団体との繋がりも、豊かな生活を送るためには欠かせません。

砥部町では、「食を愉しむネットワーク会議」を定期開催し、食を通じた関係者間のつながりを深めます。

行政

行政では、関係する部局が連携・協力して、個人や地域・関係団体が相互に協力して健康づくりや食育に取り組むことができるよう支援していきます。

毎年、健康づくり・食育推進計画推進連絡会を開催し、内容の見直しを行います。

砥部町第2次健康づくり計画・食育推進計画 平成27年3月

編集・発行：砥部町 保険健康課 健康増進係（保健センター）

〒791-2120 愛媛県伊予郡砥部町宮内 1368 番地

TEL：089-962-6888 FAX：089-962-6891

<http://www.town.tobe.ehime.jp/>