

この計画では、「津山らしさ」を生かして、市民の皆さんや関係機関・団体と協働で食育に取り組みます。

『食育』とは？

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

基本理念

「食を楽しむ」「食を大切にし、感謝の気持ちを深める」「食と健康に関心を持つ」「地域の産物・食文化を理解し尊重する」市民をはぐくむことを通して健康で心豊かな生活が送れるしあわせな市（まち）

食育推進目標

食事の重要性を理解し、食を楽しむ	食を大切にし、感謝の気持ちを深める	食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る
食を選択する能力を身につける	食を通じてマナー・社会性を身につける	地域の産物・食文化を理解し尊重する

食育推進の展開

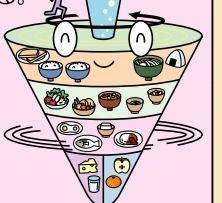
ライフステージ別食育推進 人生を8つのライフステージに分け、各年代の取り組みを示します。

分野別食育推進 家庭を中心に、地域、教育現場、生産者・食品関連事業者、行政の5つの分野が協働で推進します。

計画の指標・目標値

指標	対象	現状値	目標値
家族や友だちと楽しく食事をする人の増加	20～50歳代	82.4%	90%
食育に関心のある人の増加	20～50歳代	50.4%	90%
朝食を毎日食べる人の増加	20歳代男性 30歳代男性 20歳代女性 3歳児 小学生 中学生 高校生	44.4% 68.1% 57.7% 89.5% 87.6% 80.3% 60.6%	85% 85% 85% 100% 93% 85% 85%
メタボリックシンドロームを認知している人の増加	20～50歳代	46.3%	80%
適正体重を維持している人の増加（肥満者、やせの者の減少）	20～50歳代男性の肥満 40・50歳代女性の肥満 20歳代女性のやせ	27.0% 16.1% 21.9%	15% 10% 15%
野菜を食べている人の増加（毎日）	20～50歳代	67.0%	100%
野菜を食べている人の増加（毎食）	3歳児 小学生 中学生 高校生	56.4% 63.7% 50.3% 27.2%	95% 93% 85% 85%
栄養成分表示を参考にする人の増加	20～50歳代	39.7%	50%
可燃ごみ（家庭）の減量	年間	13,352t	5%減
行事食を取り入れている人の増加	40・50歳代	54.9%	60%
地域の産物や旬の食材を使用する機会の増加	40・50歳代	88.1%	95%
学校給食		34.0%	40%

ライフステージ別食育推進

	妊娠期	乳児期 (0～1歳前後)	幼児期 (1歳前後～就学前)	学童期 (小学校)	思春期 (中学校・高等学校)	青年期 (高校卒業後～30歳代)	成人期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
各年代の特徴	母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために大切な時期です。食生活を見直す絶好の機会です。	離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など、将来の食習慣の基礎ができ始める時期です。	生活習慣、食習慣の基礎を確立する時期です。食の経験を積み、食べる楽しさを知ります。保護者の影響を受けやすい時期です。	生活習慣、食習慣が定着する時期です。学校給食や体験学習などを通じて、食に関する幅広い知識を習得していきます。	自分で食を選択する機会が増えてきます。食の自立に向けてさらに知識と技術を習得し、実践する時期です。	生活が大きく変わる時期ですが、食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める必要があります。	肥満、糖尿病などの生活習慣病が発症しやすい時期です。食や健康に対する関心が徐々に高まってきます。	身体機能や食欲が低下する時期です。バランスの良い食事をとり、低栄養を予防することが大切です。食を楽しみ、食の知識を伝えています。
ライフステージごとの目標	自分自身や家族の健康について考えましょう	安心と安らぎの中で、食べる意欲を大切に、食の体験を広げましょう	食べる意欲を深め、食の世界を広げましょう	自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になりましょう	自分や家族の健康管理ができるよう、望ましい食生活を習慣づけましょう	食を楽しみ、食を大切にして、家庭・地域・社会の健康づくりを進めましょう	長年培ってきた食習慣、食文化などの知識を、次世代に伝えましょう	
家庭での取り組みのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ○自分や家族の食生活を見直し、規則正しく1日3回の食事をする。 ○食事作りの基本的な知識、技術を身につける。 ○食の安全に配慮し、バランスの良い食事をする。 ○「妊娠婦のための食生活指針」、「妊娠婦のための食事バランスガイド」等を参考にする。  	<ul style="list-style-type: none"> ○ゆったりとした雰囲気で授乳し、離乳食を与える。 ○楽しく食べる経験を増やしながら、赤ちゃんの食べる力を育て、食事のリズムを作る。 ○赤ちゃんの発達に合わせて少しずつ固さや形のある食事に慣れ、噛む練習をする。 ○地域でとれる新鮮な旬の食材を使用し、薄味で素材の味を生かした離乳食作りを心がける。  	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝早起きをして、朝ごはんを毎日食べる。 ○夕食が遅い時間にならないように気をつける。 ○間食は食事の妨げにならないように、量・内容・時間を考えてとる。 ○運動や遊びでしっかり体を動かし、おなかをすかせる。 ○家族で食卓を囲み、楽しく食事をし、心を豊かにする。 ○季節感を大切にした食事や、行事食、郷土料理を楽しむ。 ○食事のマナーを守り、あいさつを忘れずにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○はしを正しく使えるようになる。 ○食事の準備や後片付けを手伝う。 ○栽培、収穫、買い物、調理を通して身近な食材に触れ、食べ物への関心を高める。 	<ul style="list-style-type: none"> ○買い物や食事作りの手伝い、後片付けをすすんでる。 ○地域の産物や食材の旬を理解する。 ○栄養のバランスを考え、好き嫌いせず食べる。 ○食事にかかる多くの人や自然に感謝し残さず食べる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な調理技術を身につける。 ○食品の見分け方、食品の表示について学ぶ。 ○生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べる。 ○食料自給率や世界の食料事情にも目を向ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康と食生活の関係について理解し、正しい食生活を実践する。 ○家族の健康管理にも配慮する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○1日3回、規則正しく食事をとる。朝食も栄養のバランスを考えてとる。 ○家族や仲間と楽しく食べる機会を増やす。 ○食品の購入や外食・中食の利用時には表示を参考にする。 ○食料問題、環境問題などにも関心を持つ。無駄を省きゴミを減らす努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶ。 ○食事のマナーや食に関する知識を子どもに教える。