

# 第2次 美浜町食育推進計画



令和5年11月

美 浜 町

# 目次

## 第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨
2. 計画の位置づけ
3. 計画の期間
4. 食をめぐる現状

## 第2章 食育推進のための基本方針

1. 食育の基本理念
2. 食育の目標
3. 食育推進の連携

## 第3章 ライフステージに応じた食育の取組

1. 乳幼児期の取組
2. 小・中学校期の取組
3. 高等学校期の取組
4. 青年期の取組
5. 壮年期の取組
6. 高齢期の取組

## 資料

- ・美浜町食育推進協議会設置要綱
- ・美浜町食育推進協議会委員名簿

# 第1章 計画の策定にあたって

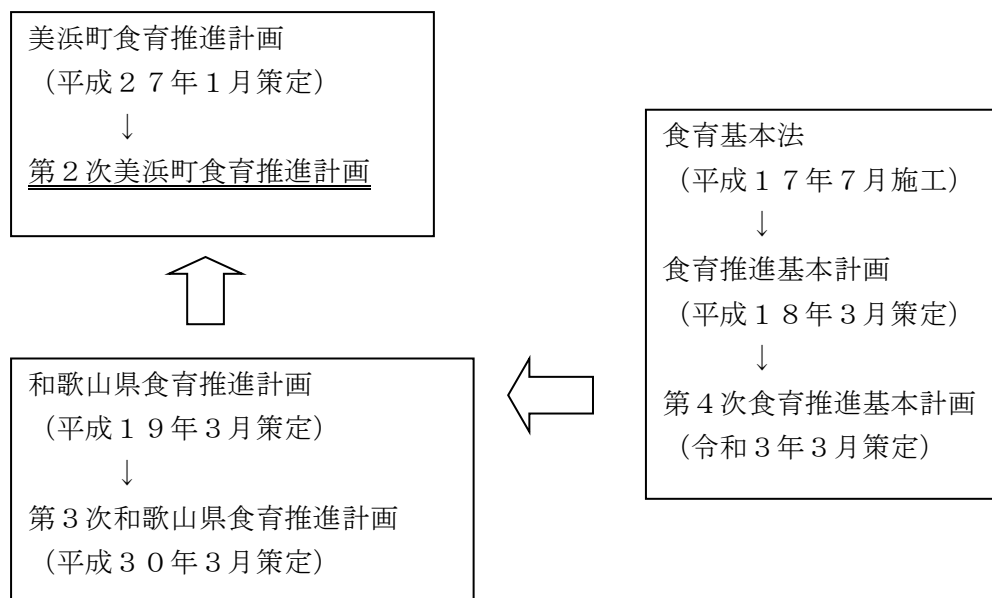
## 1. 計画策定の趣旨

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものです。しかしながら、近年、高齢社会や少子化、核家族の増加、ライフスタイルや価値観の多様化などの社会情勢の変化により、食生活を取り巻く社会環境は変化しています。食生活の乱れや栄養の偏りによる生活習慣病の増加、食品の安全性への不安など「食」に関する問題が生じてきています。

このような状況を踏まえ、地域の人々が「食」に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を実践し、生涯にわたり心身ともに健康で暮らせるように「第2次美浜町食育推進計画」を策定します。

## 2. 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画です。食育を国民運動として推進していくため、国において平成17年7月「食育基本法」が施行され、平成18年3月「食育推進基本計画」、令和3年3月「第4次食育推進基本計画」が策定されました。和歌山県においても平成19年3月「和歌山県食育推進計画」、平成30年3月「第3次和歌山県食育推進計画」が策定されており、美浜町ではこれらの計画に基づき、平成27年1月「美浜町食育推進計画」策定、地域の特色を活かした食育を推進していくために、今回「第2次美浜町食育推進計画」を策定します。



## 3. 計画の期間

令和5年度～令和9年度までの5年間とします。

#### 4. 食をめぐる現状

本計画を策定する背景には、地域住民にとって毎日欠かせない「食」をめぐる様々な課題があります。

- ・核家族や共稼ぎの家庭が増加し、生活様式の多様化など、家族で楽しく食卓を囲む機会や地域の伝統料理など食文化を伝える機会の減少が懸念されます。
- ・児童生徒において、朝食を欠食したり夕食を家族と食べない子どもが少なくありません。また、県外の大学、短大等へ進学しなければならない状況から、学校給食や関連教科などを通じた食育を推進し、高等学校を卒業するまでに健全な食習慣を取得させる必要があります。
- ・食の安全においては遺伝子組換え食品や食品添加物など、食の安全性に対する不安の高まりとともに、安全・安心な食品に対する消費者の関心も高まっています。また、食に関する情報が氾濫し正しい情報を適切に選別し活用することが困難な状況も見受けられます。

こうした「食」の背景をもとに地域住民一人ひとりが食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、幼少時代から食育に関心を持たせることが大切です。

## 第2章 食育推進のための基本方針

### 1. 食育の基本理念

美浜町では、食育の基本理念を次のとおり定め、食育の推進に取り組みます。食育への関心を高め、美浜町の食材を活用しながらライフステージに応じた食生活をし、生涯にわたって「健康で豊かな生活」を実現します。

### 2. 食育の目標

- (1) 早寝、早起き、朝ごはんをすすめましょう。  
早寝、早起きを心がけ、毎日3食をとり、規則正しい生活習慣を身につけましょう。朝食は必ず食べましょう。
- (2) バランスのとれた食事を楽しく食べましょう。  
栄養バランスのとれた食事を家族や友人と食卓を囲みながら、楽しく食べる事を心がけましょう。
- (3) 食の安全に対する知識を身につけましょう。  
食品表示についての知識と理解を深めましょう。
- (4) 地域でとれた食材を活用しましょう。  
安全・安心な食生活を実現するために、地域でとれた食材を活用しましょう。
- (5) 郷土料理や伝統的な食文化を伝えましょう。  
地域や家庭に伝わる郷土料理や伝統料理を大切にし、特色ある食文化や味覚を未来に伝えましょう。

### 3. 食育推進の連携

#### (1) 推進体制

健全な食生活を送るには、まず第一に食に関する正しい知識を身につけ、それを実践するものです。

それぞれのライフステージに従い、生涯にわたって心身ともに健康に過ごせるように、家庭・地域・保育所・認定こども園・学校・生産者・行政などが一体となり、食育の推進を展開していける体制づくりに取り組みます。

## (2) 進捗管理

食育推進計画の策定及び食育に関する施策の進捗管理については、食に関する学識経験者、食育推進団体の関係者、行政の関係者などで組織される美浜町食育推進協議会において食育の推進に関する重要事項を審議し、食育に関する施策の実施を推進します。

## (3) 関係者の役割

### ●町の役割

家庭や保育所・認定こども園・学校、地域を結び、関係者・機関・団体との連携を図りながら、地域の特色を活かした食育の推進に積極的に努めるものとします。

### ●家庭の役割

住民一人ひとりが、家庭における食育が重要な役割を担うことを再認識し、日々の生活において、食に関する知識の習得や望ましい食習慣の形成などに積極的に努めるものとします。

### ●教育関係者の役割

保育所・認定こども園・学校の教育関係者は、食に関する関心及び理解を増進する上で重要な役割を担うため、園、学校栄養士などが教科と連携した食育を推進するよう努めるものとします。

### ●民間団体の役割

食育推進に取り組む団体は、望ましい食習慣の実現、食に関する知識向上、食育講座や食文化を伝承するための料理教室の開催などを通じ、地域住民に対する食育の普及啓発に取り組むように努めるものとします。

※関係者は、他の関係団体と連携し、食育の推進に取り組むよう努めるものとします。

## 第3章 ライフステージに応じた食育の取組

発育・発達段階や年代に応じた食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送るための食習慣が形成されます。

このため、乳幼児期から高齢期までを6つのライフステージに区分し、それぞれの特徴に応じた取組の方向性と内容を示すとともに、関係者が連携して取組を推進します。

### 1 乳幼児期（おおむね0～5歳）

#### 「食に関する基礎づくり」

乳幼児期は、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を身につける時期です。

この時期は、食生活のリズムの基礎を身につけるとともに、味わって食べたり食への関心を持ったりすることで食べることの楽しさや食材の美しさを知り、五感を磨くための経験をすること、食に対する関心を高めることが必要です。

また、乳幼児の保護者に対しても食育の啓発をし、助言や支援を行うことが重要です。

楽しく食べることができるよう、家庭での共食を中心として、保育所・認定こども園でも望ましい食習慣の基礎を形成することが大切です。

#### <取組の方向性>

- 望ましい食習慣の基礎をつくるために、規則正しい生活のリズムを身につける。
- 家族などと楽しく食卓を囲んでコミュニケーションを図る共食を通じて、食べることの楽しみや食事のマナーを身につける。
- 成長・発達に応じた食事を通じて、味覚の基礎を養う。
- 食べ物への関心や大切にすることを育て、食べることを楽しむ。

### 2 小・中学校期（おおむね6～15歳）

#### 「食の基本的な知識・食行動の習得」

小・中学校期は、心身ともに著しい成長が見られ、食習慣の基礎が完成する時期です。

この時期は、学校生活という本格的な集団生活の始まりとともに、友達との交流、習い事や塾通いなどの時間が増え、家族間の生活時間のずれなどから、家族揃って食事をする機会が減少し、朝食の欠食や食事マナーの乱れ、食に対する関

心の薄れ、偏った食事による肥満や小児生活習慣病の増加などの食生活に起因する健康問題が起きてくる時期でもあります。

このため、家庭や学校などで楽しく食事をする機会を通じ、食に関する基本的な知識や望ましい食習慣を身につけさせるとともに、体験学習などを通じて食の大切さを学ばせることも大切です。

#### <取組の方向性>

- 食生活と健康について自ら考えることで、正しい知識を身につけ、基本的な食習慣を確立する。
- 食事を家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、食べる楽しみを覚えるとともに、食事マナーを身につける。
- 食事づくりの協働などを通じて、食に関する知識と関心を広げる。
- 体験学習などを通じ、食への関心を引き出し、食べ物を大切にすることの心や感謝の気持ちを育てる。

### 3 高等学校期（おおむね16～18歳）

#### 「食に関する自己管理能力の育成」

高等学校期は、多くの生活習慣が定着され、食生活の自己管理が要求される時期です。

この時期は、自分の考えに従った行動をとるようになり、友達と過ごす時間がさらに増え保護者による子どもの食生活の管理が難しくなる時期です。

また、クラブ活動や塾通い、習い事や受験勉強などの時間が増え、生活リズムが乱れがちです。

また反抗期とも重なることから、食事リズムが不規則になりがちで家庭外からの影響を受けやすく、過度の痩身志向や過食、偏食による肥満、サプリメントへの依存などで栄養摂取のバランスが崩れ、健康上の問題も生じやすい時期です。

このため、食に関する知識や経験を深め、健康的な食生活と食事リズムを身につけ、生活に合わせて食生活を自己管理できるようにすることが大切です。

#### <取組の方向性>

- これまでに身につけた知識、望ましい食生活習慣を実践する。
- 自分の健康に関心を持ち、食生活を振り返り、改善する力を育てる。
- 栄養と生活習慣病の関連や栄養バランスなどを理解し、食品を選択する能力や自立のために必要な調理技術を習得する。
- 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料や環境について関心を高め、食に関するボランティア活動に取り組む。



## 4 青年期（おおむね19～39歳） 「健全な食生活の実践」

青年期は、保護者から離れ自立し、就職や結婚、出産、子育てなどにより、生活が大きく変化する時期です。

この時期は心身ともに充実し、働き盛りの入り口になる時期ですが、一方で進学や就職などにより単身生活を始める人が増え、生活が不規則になったり、朝食を欠食する割合が高くなってきます。

この時期の食生活の状況が壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、これまで身につけた食に関する知識や経験を活かして健全な食生活を実践するとともに、生活習慣病の徴候を見逃さず、早めに生活習慣を改善することが大切です。

また、家族や地域に対し、これまで得てきた食に関する知識や情報を発信していく役割を担う必要があります。

### <取組の方向性>

- 健全な食生活実現のため、食に関する情報の適否を判断する能力を身につける。
- 自分の健康に関心を持ち、適切な食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践する。
- 食についての知識を子どもに教え、家庭での食育に取り組む。
- 地域活動などに参加し、行事食や郷土料理に関する知識や意識を高める。

## 5 壮年期（おおむね40～64歳） 「食生活の見直しと健康維持」

壮年期は働き盛りである一方、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期です。

この時期は、職場や家庭の中心となって活躍する一方、ストレスが溜まりやすく、多忙により自分の健康管理が疎かになる傾向があります。また、生活習慣や更年期による体調の変化など、身体的、精神的に大きな変化を迎える時期です。

このため、自らの健康状態を把握し、食生活などを見直すとともに、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防など、健康維持・増進を図ることが大切です。

また、これまで得てきた食に関する知識を活用するなど、指導的な役割を担う必要があります。

#### <取組の方向性>

- 望ましい食生活習慣を維持する。
- 健康状態に応じ、食生活を始めとする生活習慣を見直し、健康維持・増進のための生活を実践する。
- 家庭食や行事食、郷土食などを家族や子どもに継承する。

## 6 高齢期（おおむね65歳～）

### 「健康状態に合わせた食生活の実践」

高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境が変化するとともに、個人差はあるものの、身体機能とともに抵抗力の低下が進み、健康問題も大きくなる時期です。

この時期、一人暮らしの割合も高くなることから、積極的に家族や友人と食事を共にする機会を持ち、豊かな人生経験とこれまで培ってきた知識を地域社会に継承するなど生きがいを持って暮らすとともに、望ましい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践することが大切です。

#### <取組の方向性>

- 望ましい食生活習慣を維持し、健康状態や活動の程度に合わせた食生活を実践する。
- 家族や友人、自らが暮らす地域での交流により、生きがいを持ち、心豊かな暮らしを目指す。
- 行事食や郷土料理に関する豊富な知識と経験を家族や地域に継承する。

## 資料

- ・美浜町食育推進協議会設置要綱
- ・美浜町食育推進協議会委員名簿

