

ライフステージに応じた食育実践のヒント

乳幼児期 食習慣の基礎をつくる

- ・楽しく食べる子どもを育てましょう
- ・子どもにお腹がすくリズムを持たせましょう
- ・子どもが好き嫌いをつくらないようにしましょう
- ・うす味の料理を心掛け味覚を育てましょう
- ・噛む機能を育てましょう
- ・しつけを実践し、箸の持ち方やマナーを教えましょう
- ・自然や食べ物と触れ合い、食べ物が作られる過程を知りましょう



学童期 食の大切さを学ぶ

- ・栄養のバランスや食事の適量を知りましょう
- ・よく噛んで食べましょう
- ・郷土料理に触れましょう
- ・家族や仲間と一緒に食事づくりや食事を楽しみましょう
- ・食べ物を作る体験などを通じ、食べ物への感謝の気持ちを育みましょう



思春期 正しい食習慣や知識を身に付ける

- ・身体の成長に合わせた食事をとりましょう
- ・家族と食事をするように心掛けましょう
- ・健康や体に必要な栄養素など、食に関する幅広い知識を得ましょう
- ・食品選択や調理の基礎を身に付けましょう
- ・食料の生産・流通・消費の過程を認識しましょう

青年期 食について自己管理できるようにする

- ・生活習慣病を予防する知識を得ましょう
- ・食品の安全性に関する知識を得ましょう
- ・産地・栄養・添加物等の表示を知り食品選択の知識を身につけましょう
- ・郷土料理に親しみ、日本型食生活を実践しましょう
- ・調理技術を身につけましょう



壮年期 食を楽しみ病気を予防する

- ・生活習慣病の予防に努めた食生活を実践しましょう
- ・自ら健全な食生活を実践し、家族の手本になりましょう
- ・家族や友人との食事を楽しみましょう
- ・日本型食生活、郷土料理を実践しましょう
- ・家族で農林漁業と触れあい、地域の農業や食文化への理解を深めましょう

高齢期 健康への関心を高め次世代へ食を伝承する

- ・栄養状態を確認し、低栄養に注意しましょう
- ・適度な運動を生活習慣に取り入れましょう
- ・郷土料理や伝統料理を次世代に伝えましょう
- ・家族、友人、地域の人等と一緒に食事を楽しみましょう

第3次射水市食育推進計画 〈概要版〉

(計画期間: 令和3年度～令和7年度)

食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識と、「食」を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践するための取組です

これまでの食育活動



食生活改善推進員による
地域食育活動



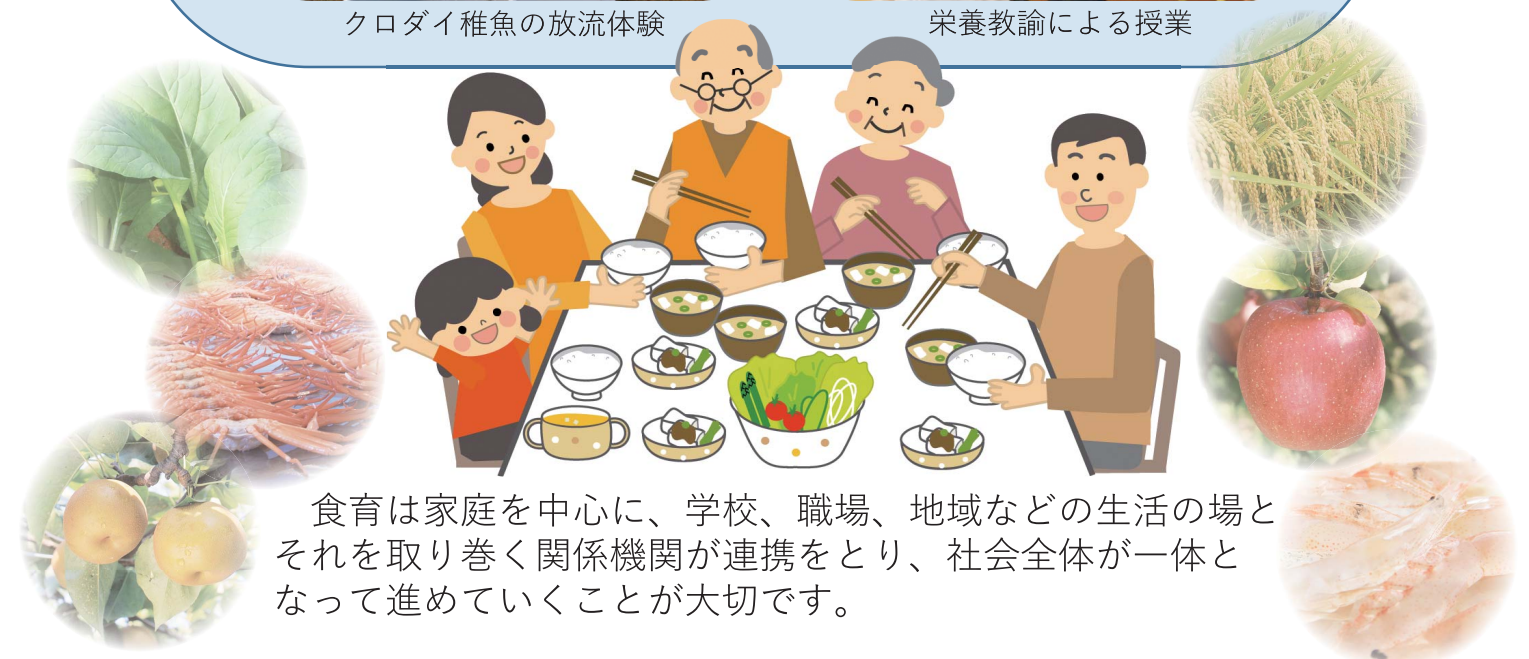
J A の指導のもと
射水市産小麦でうどん作り



クロダイ稚魚の放流体験



栄養教諭による授業



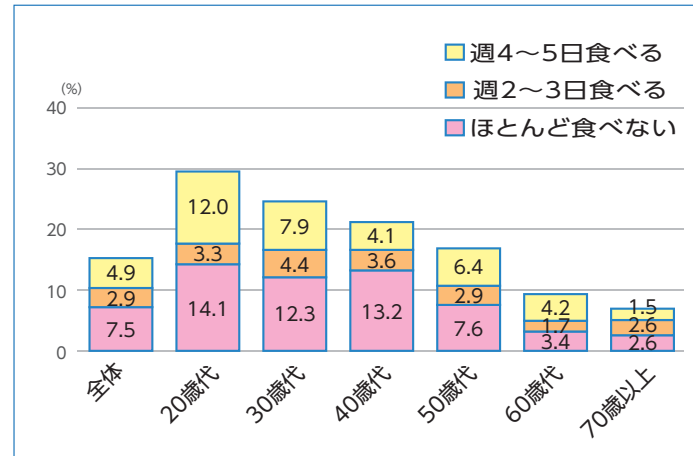
食育は家庭を中心に、学校、職場、地域などの生活の場とそれを取り巻く関係機関が連携をとり、社会全体が一体となって進めていくことが大切です。

基本理念「射水の恵みを育み 射水の恵みに育まれ 健康で心豊かな人が育つまち」

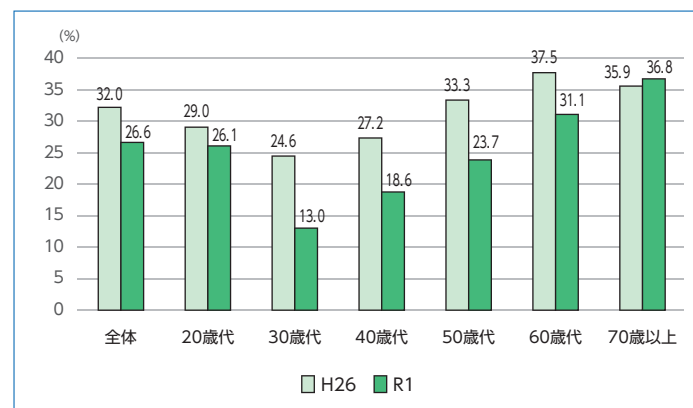
計画推進の視点 ①乳幼児から高齢者まで生涯を通じた食育の推進
②多様な関係者が連携・協働した食育の推進
③環境と調和のとれた食料生産と消費に配慮した食育の推進

射水市の現状

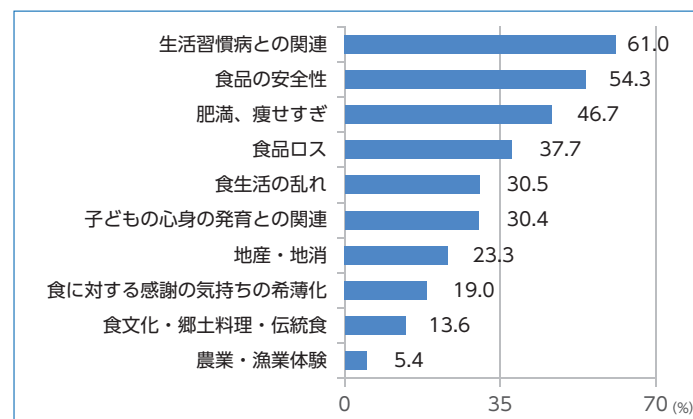
若い世代で朝食を食べない人が多い



野菜料理を1日に小鉢5皿以上(野菜350gに相当)食べる人は、5年前に比べ減少



食について関心が高いのは健康や安全性、関心が低いのは食文化や農業・漁業体験



数値目標一覧

指標名		現状 (R1)	目標 (R7)
朝食を毎日食べている子供の割合	1歳6か月児	97.3%	100%
	3歳6か月児	94.3%	100%
	小学生	99.2%	100%
	中学生	98.0%	100%
朝食で赤・黄・緑の食材を食べている児童生徒の割合	小学生	50.9%	増加
	中学生	58.2%	増加
偏食せずに栄養バランスを考えて食べている児童生徒の割合	小学生	91.1%	増加
	中学生	97.0%	増加
1日に1回は家族の人と一緒に食事をとっている児童生徒の割合	小学生	99.4%	100%
	中学生	97.9%	100%
子ども食堂開設数		1件	2件
子育て世代の朝食を毎日食べる人の割合	父親	69.1%	75%
	母親	83.2%	85%
小児生活習慣病予防検診で「要医療」「経過観察」該当者のうち「すこやか教室」に参加した児童の割合		11.2%	増加
40歳から74歳までのメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合		32.7%	30%
低栄養傾向（BMI20以下）高齢者の割合の増加の抑制		17.6%	22%
学校給食において射水市産食材を使用する割合（金額ベース）	保育園	4.0%	増加
	小中学校	15.4%	増加
直売所及びインショップにおける販売額（千円）		206,819	210,000
とやま食の匠認定者数		21人	23人以上
射水ブランド商品開発等支援件数		4件	10件
いみず環境チャレンジ10事業の実施数		15校	維持

〇基本目標

子どもの健全育成

いっしょに食べよう、育もう
子どもの食習慣

〇基本施策

1 家庭における食育の推進

- ① 望ましい食習慣や知識の習得
- ② 子どもの生活リズムの向上
- ③ 2人以上で食事を食べることの推進
- ④ 家庭における手作り料理の推進
- ⑤ よく噛む習慣の定着
- ⑥ 子どもの食事マナーの習得

2 保育園、学校等における食育の推進

- ① 教育活動における食育の推進
- ② 食に関する体験活動の推進
- ③ 保育園・学校給食における食育の推進

健康に過ごす人生

3 市民食育推進運動の展開

- ① 「食育月間」及び「食育の日」における食育の推進
- ② 各種団体との連携・協力体制の確立
- ③ 「日本型食生活」の実践
- ④ 食事バランスガイドの普及
- ⑤ ボランティアなどの人材育成

4 ライフステージに応じた健康増進につながる食育の推進

- ① 妊産婦や乳幼児に対する食育の推進
- ② 学童・思春期に対する食育の推進
- ③ 青・壮年期に対する食育の推進
- ④ 高齢期に対する食育の推進

5 地域における食育の推進

- ① ボランティア等による食育の推進
- ② 地域振興会等における食育の推進
- ③ 食に関する専門的な支援
- ④ 職場における食育の推進
- ⑤ 外食等における食育の推進

6 食の選択力の向上及び安全性の確保

- ① 食品に関する情報の発信
- ② 食品に関する安全性の確保と相談体制の確立
- ③ 消費者への情報提供の推進
- ④ 生産・流通管理の徹底

地産地消を通じた地域の活性化

7 地場産品への愛着の形成

- ① 地場産食材の積極的な使用の推進と消費の拡大
- ② 農林水産業者との交流の推進
- ③ 魅力的な地場産品による射水ブランドの育成
- ④ 射水の食材の情報発信

8 食文化の伝承・創造

- ① 郷土料理や伝統的な食文化の伝承
- ② 射水ブランドによる新たな食文化の創造

9 食の循環や環境を意識した食育の推進

- ① 食品ロスの低減
- ② 自然環境や食べ物を大切にする心の醸成

ずっと伝えよう、育てていこう
射水の恵み