

第4次 愛荘町食育推進計画【概要版】

令和7年度～令和11年度

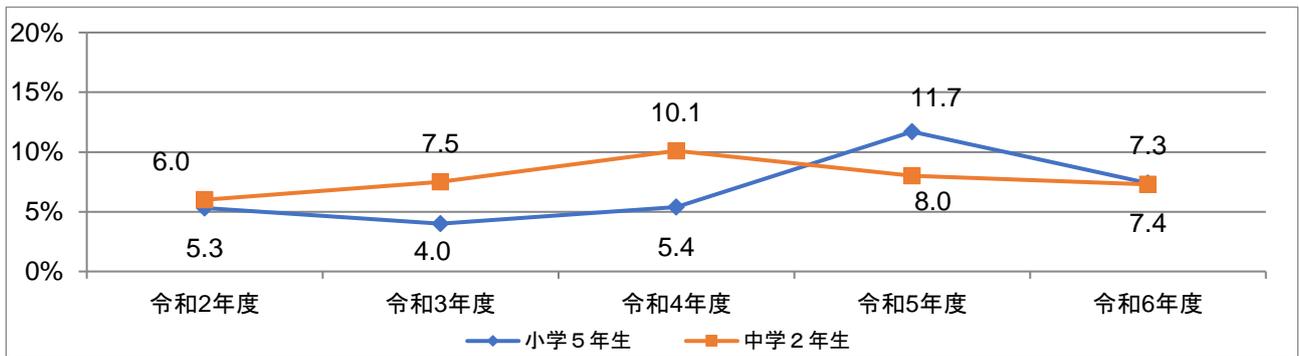
みんなで囲んでおいしく食べよう
～食からはじまる 健康づくり ひとづくり まちづくり～

愛荘町の現状と課題

【1 朝食欠食率】

小中学生の朝食欠食率は、増加と減少を繰り返しながら僅かに増加しています。
規則正しい就寝・起床など、基本的な生活習慣の乱れが朝食欠食率にも影響を与えていると考えられます。

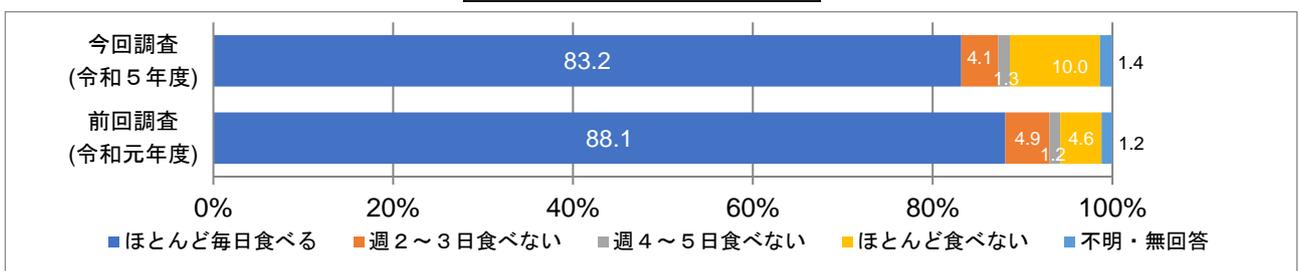
小中学生の朝食欠食率の推移



滋賀県朝食欠食状況調査 ※朝食欠食率は「時々食べる」「食べない」の合計より

成人の朝食摂取状況では、「ほとんど食べない」の割合が子育て世代で多く、子どもの欠食率に影響を与えている可能性があります。

成人の朝食欠食率の推移

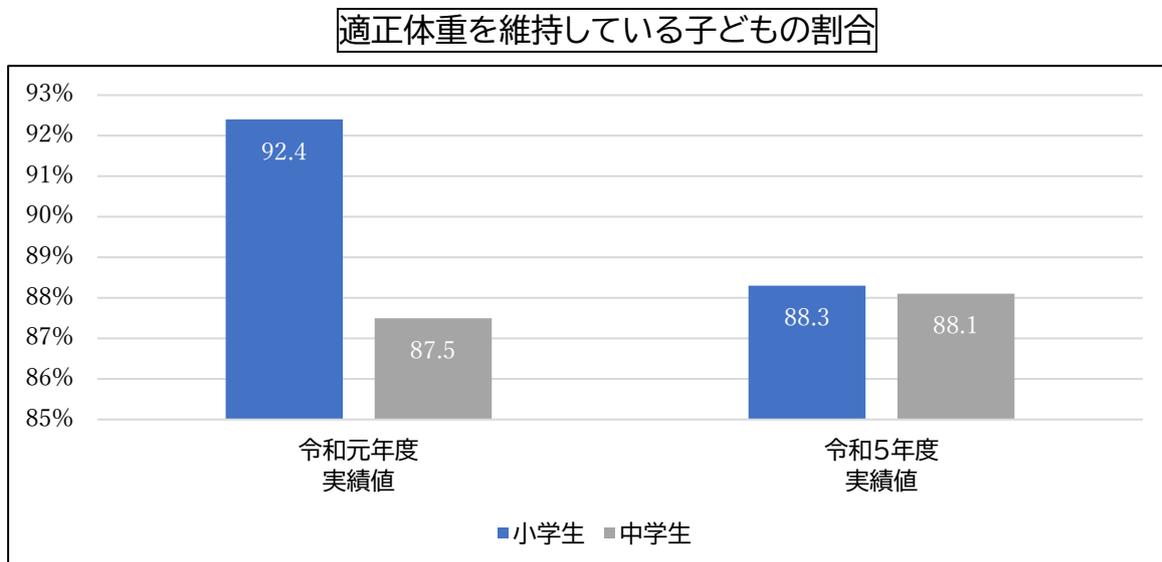


健康推進課「令和6年 愛荘町健康のまちづくりアンケート調査結果報告書」より

【2 適正体重を維持している子どもの割合】

適正体重を維持している子どもの割合は4年前と比較して減少している傾向にあります。

適正体重を維持するためには、適度な運動を取り入れ、家庭などで主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスに配慮した食事を1日3食、適正量で摂取することが重要です。生活習慣病などの健康リスクについて普及啓発しながら、学校、家庭、地域が連携を図り、子どもの健康づくりに協力して取り組む必要があります。



健康推進課「令和6年 愛荘町健康のまちづくりアンケート調査結果報告書」より

本計画を推進するための重点項目

① 住民の健康

高齢化が進む中で、「人生100年時代」に向けて、住民1人ひとりが生涯にわたっていきいきと過ごせることが大切です。健康寿命の延伸や多様な暮らしに対応した取組を推進します。

② 食環境づくり

健全な食生活を送るには、食環境も必要となります。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続、文化の継承に資する取組を推進します。

③ 協働のまちづくり

コロナ禍以降定着した「新たな生活様式」に着目し、デジタル技術を上手く活用しながら、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育をまち全体で推進します。

計画の全体像

家族・友人・地域の人、みんなで囲む食卓は、食を楽しみながらコミュニケーションを図る機会や食についての知識を学び合う場となります。現状や課題を踏まえ、第3次食育推進計画から取り組んできた、正しい食習慣を身に付け、健全な心身と豊かな人間性を育てていく基礎作りを、第4次食育推進計画でさらに深めることができるよう取り組みます。

《基本理念》

みんなで囲んでおいしく食べよう



～食からはじまる 健康づくり ひとづくり まちづくり～

基本目標1 生涯を通じた心身の健康を支える



1 みんなで楽しく食べよう



2 朝ごはんを食べよう



3 バランスよく食べよう



4 太りすぎないやせすぎない



5 よくかんで食べよう



6 手を洗おう

【取組①】 共食を心がけ、食に関する知識を身に付けるよう啓発します

【取組②】 1日3食で正しい食生活を実践します「早寝・早起き・朝ごはんの推進（県民運動）」

【取組③】 1口プラス10回噛む「噛む^{かむ}COME+10（プラステン）」の健康づくり運動を推進します

基本目標2 持続可能な食を支える



9 産地を応援しよう



11 和食文化を伝えよう

【取組①】 地産地消を推進します

【取組②】 まちの食文化や伝統を継承します

基本目標3 「新たな日常」とデジタルの活用



7 災害にそなえよう



8 食べ残しをなくそう



10 食・農の体験をしよう



12 食育を推進しよう

【取組①】 各種団体との連携を強化し、まち全体で環境にも配慮した食育を推進します

【取組②】 災害時に備えた食育を推進します

【取組③】 給食センターを拠点とした食育のネットワークを形成します



ライフステージに応じた行動目標



1. 妊娠期・授乳期(妊産婦) お母さんと赤ちゃんにとっての健康な食生活を送る

- 「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に、適切な食生活を送りましょう。
- 不足しがちなビタミン・ミネラルをしっかりと摂取しましょう。

2. 乳児期(0歳児) 食習慣・生活習慣の基礎をつくる

- 赤ちゃんの食べるタイミングやリズムを理解し、赤ちゃん自身の「食べる」ことへの意欲を養いましょう。

3. 幼児期(1歳児～5歳児) 「食」に対する姿勢の基本をつくる

- 発達する身体に合わせて、生活習慣と食習慣の基礎を築きましょう。
- 規則正しい生活リズムのもとで、食への興味や関心を高めましょう。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけましょう。
- 作物の栽培などの体験を通して、食べ物に親しみましょう。

4. 学童期(6歳～12歳) 「食」への関心・知識を身につける

- 発達する身体に合わせて、生活習慣と食習慣の基礎を築きましょう。
- 規則正しい生活リズムのもとで、食への興味や関心を高めましょう。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけましょう。
- 作物の栽培などの体験を通して、食べ物に親しみましょう。

5. 思春期(13歳～17歳) 「食」で生涯のからだをつくる

- 発達する身体に合わせて、生活習慣と食習慣の基礎を築きましょう。
- 規則正しい生活リズムのもとで、食への興味や関心を高めましょう。
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけましょう。
- 作物の栽培などの体験を通して、食べ物に親しみましょう。

6. 成人期(18歳～64歳) 個人・家庭での食生活を確立する

- 自分の健康状態を把握し、自分に合った望ましい食生活と適度な生活を継続し、生活習慣病を予防しましょう。
- 野菜の摂取(1日350g以上)や減塩を心がけるなど、バランスのとれた食事を実践しましょう。
- 子育てなどを通じて、「食」の基本的知識を次の世代へと伝えましょう。
- 家族や仲間などと共に食事を楽しみましょう。
- 環境に配慮し、食べ残しや廃棄を減らします。
- 食の安全に関する知識を持ち、家族や地域の中で情報を共有しましょう。
- 地場産食材を積極的に取り入れましょう。

7. 高齢期(65歳～) 「食」を通じて豊かな生活を送る

- 加齢に伴う体力の低下や生活環境の変化を意識し、健康状態に合わせた食生活を送りましょう。
- たんぱく源(肉、魚など)を含むバランスのとれた食事を心がけ、低栄養を予防しましょう。
- 介護予防教室などに積極的に参加し、栄養と口腔ケアなどについて学びましょう。
- よく噛んで食べることを心がけましょう。
- 家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう。
- 世代間交流の場に積極的に参加し、食に関する知識や経験を次世代に継承しましょう。
- 家庭の味や郷土料理、行事食について伝承しましょう。

第4次 愛荘町食育推進計画【概要版】

発行:令和7年3月

編集:愛荘町給食センター運営委員会 食育検討部会

住所:滋賀県愛知郡愛荘町川久保 156-1 番地

電話:0749-42-2644 FAX:0749-42-7522