

## 第5章 食育の取組

### 1 計画の体系 **～人と自然輝く 食彩豊かなまち～ を目指します。**

基本目標	5つの視点	目標項目	視点ごとの取組		
			家庭に期待される取組	地域、関係機関・団体に期待される取組	市の主な取組
 <p>健全な食生活の実践を通して、心身の健康増進を目指します</p>	<b>視点1</b> 食を通じた健康づくりの推進	○朝食を欠食する中学生の割合の減少 ○3食とも主食・主菜・副菜のそろった食事を食べている割合の増加 ○メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の減少 ○薄味を心がけている割合の増加 ○むし歯のない子どもの割合の増加(3歳児・小学生・中学生)	◆ <sup>※9</sup> 「はやね・はやおき・あさごはん」を実践し、運動を含めた規則正しい生活リズムを身につける。 ◆毎食、野菜のおかずを組み合わせ、主食・主菜・副菜のそろった食事をとる。 ◆漬け物や甘い飲料、お菓子のとり過ぎ、多量飲酒に気を付け、生活習慣病予防に努める。 ◆よく噛むことや、歯磨きの習慣を身につけ、むし歯の予防と健康な歯の維持に心がける。	<b>【関係機関・団体】</b> ◆内科・小児科・歯科などの医療機関は、食や健康に関する指導助言を行う。 <b>【生産者・事業者】</b> ◆調理が困難な高齢者世帯に対して、食材や食事の宅配サービスを実施する。 ◆飲食店や小売店などで、調理済み食品の栄養成分表示や食事バランスガイドの普及、食材の産地表示などの情報提供を行う。	◆「はやね・はやおき・あさごはん」推奨運動に取り組みます。 ◆ <sup>※10</sup> 食生活指針や <sup>※11</sup> 食事バランスガイドの普及を通し、望ましい食生活に対する意識を高めます。 ◆応急仮設住宅などを対象に健康・栄養相談を実施します。 ◆乳幼児健診や子育て支援事業において、間食や適塩、むし歯予防について啓発します。 ◆歯の正しい磨き方の指導や食後の歯磨きを習慣づけます。
	<b>視点2</b> 五感を使ってすこやかな心身をはぐくむ食育の推進	○家族と一緒に料理を作る児童生徒の割合の増加 ○クッキング体験事業の増加(保育所(園)・児童館)	◆食事作りの手伝いや買い物を通して、食に関する知識と関心を高める。 ◆家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを実感する。	<b>【地域】</b> ◆保育所、児童館や小・中学校が行う食育活動へ協力する。 <b>【関係機関・団体】</b> ◆各企業は、従業員が家族そろって食事をする機会が増えるように配慮する。	◆親子料理教室、農林漁業体験など、食に関する様々な学習機会を提供します。 ◆友達と一緒に食べる楽しさを味わえるような機会を提供します。 ◆公民館において料理教室を実施します。
	<b>視点3</b> 気仙沼市の風土にはぐくまれた食材・食文化の理解	○週3回以上魚を食べる割合の増加 ○学校給食における地場産物(野菜・いも類・果物・きのこ類)の利用品目数の割合の増加 ○「地産地消」という言葉も意味も知っている割合の増加 ○「スローフード」という言葉も意味も知っている割合の増加	◆魚に親しみを持てるよう食べやすく料理を工夫し、魚に関する知識を伝える。 ◆主食はできるだけ米を中心とした日本型食生活を実践する。 ◆家庭料理や郷土料理など多様な料理を提供し、子どもが豊かな食文化に触れる機会を持てるようにする。 ◆「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつを実践する中で、食への感謝の心を育てる。	<b>【地域】</b> ◆家庭や学校、行政などと連携し、料理教室やプチシェフコンテストなど、食に関する様々な活動を展開する。 <b>【生産者・事業者】</b> ◆栽培や収穫体験、食品の生産・販売の実習体験や食品製造見学などの場を提供する。 ◆地域や学校、行政と連携し、幅広い世代が食を通して交流を図る機会を提供する。	◆気仙沼の魚を使った料理パンフレットを配布します。 ◆講習会で使用する米や魚・海産物の材料費を補助します。 ◆市ホームページや広報などを活用しスローフードの周知を図ります。 ◆学校給食に地場産物を活用し、地域の食材や郷土料理に触れる機会を作ります。 ◆農林漁業体験など食に関する様々な学習機会を提供します。 ◆農産物直売所・農漁家レストランを周知します。 ◆公民館において郷土料理や地場産物及び食文化に触れる機会を提供します。
	<b>視点4</b> 食の安全・安心の推進	○国産や地元産の食材を意識して購入する割合の増加 ○1人1日当たりごみ排出量の減少	◆料理は食べ切れるだけ調理し、食べ残しや残渣は堆肥化して再利用する。 ◆紙パックや発泡トレイは分別し、資源としてリサイクルする。 ◆食品表示や食の安全について理解し、食品を選ぶ能力を育てる。	<b>【生産者・事業者】</b> ◆市民のマイバック持参運動に協力するとともに、簡易包装に努める。 ◆飲食店や小売業などで調理済み食品の栄養成分表示や食事バランスガイドの普及、食材の産地表示などの情報提供を行う。	◆ごみ減量化・資源化の体制づくりとごみの排出抑制、再生利用、排出方法に関する啓発を行います。 ◆食品表示の理解や食品の選び方、放射性物質の検査結果など、食の安全・安心に関する情報を提供します。 ◆市ホームページや広報などを活用し、水産物をはじめ食品の安全・安心に関する情報を提供します。
	<b>視点5</b> 市民運動による食育の推進	○「食育」という言葉や意味も知っている割合の増加 ○食育の推進ボランティアによる食生活改善普及数(食生活改善推進員の活動)の増加	◆食に関する知識(適正な食事量、栄養バランス、食品表示、食の安全・安心など)を習得する。 ◆地域で開催される食改善事業に積極的に参加する。	<sup>※12</sup> ◆食生活改善推進員が行う講習会を通して、食に関する正しい情報を提供する。	◆食育推進計画の家庭版を全世帯に配布し、食育の推進に努めます。 ◆食育を推進する民間ボランティアを育成し、その活動を支援します。 ◆市ホームページや広報などを活用し、食に関する学習機会や情報の提供を行います。 ◆ <sup>※13</sup> 「健康な食事」の普及に努めます。 ◆保育計画の中に食育に関する計画を位置づけて実践します。 ◆学校給食献立や保健だよりなどを通して、食育に関する情報を家庭に発信します。