

重点プロジェクト

本市の特性に応じた重点プロジェクトを次のとおり定め、重点的に食育を推進します。

【重点プロジェクト】

■ 食から始める「子どもの豊かな人間形成」と「健康寿命の延伸」

- (1) 豊かな人間形成（知育・徳育・体育）のための保育所、幼稚園、学校における食育の推進
- (2) 健康寿命の延伸のためのライフステージに応じた食育の推進

施策の展開

1 家庭における食育の推進

- (1) 規則正しい生活習慣や望ましい食習慣の定着
 - ① 食育に関する情報の発信
- (2) 妊産婦や子どもを対象とした取組み
 - ① 妊娠期の栄養教室の開催
 - ② 乳児期の栄養指導
 - ③ 幼児期の栄養教育
- (3) 若い世代を対象とした取組み
 - ① 栄養指導の実施
 - ② 学校・地域への出前講座
- (4) 生活習慣病予防への取組み
 - ① 糖尿病予防大作戦の展開
 - ② 栄養指導の実施
- (5) 野菜摂取増加に向けた取組み
 - ① 野菜摂取に関する啓発活動の実施
 - ② 調理実習教室の実施
- (6) 高齢者を対象とした健康寿命の延伸に向けた取組み
 - ① 高齢者の健康づくりの推進
 - ② 高齢者配食サービスの実施
- (7) 歯・口腔の健康増進に向けた取組み
 - ① 口腔機能の保持増進

2 保育所、幼稚園、学校における食育の推進

- (1) 市立保育所における食育の推進
 - ① 保育指針に基づく年齢や発達段階に応じた食育の推進
 - ② 食育に関する継続した取組み
 - ③ 保育所給食を通じた食育の推進
 - ④ 家庭や地域・関係機関と連携した食育の推進
- (2) 幼稚園及び学校における食育の推進
 - ① 幼稚園教育要領に基づく幼稚園での食育の推進
 - ② 学習指導要領に基づく小・中学校での食育の推進
 - ③ 学習指導要領に基づく高等学校での食育の推進
 - ④ 家庭や地域・関係機関と連携した食育の推進
 - ⑤ 地域における農林漁業体験の効果的活用

3 地域における食育の推進

- (1) 地区コミュニティセンター等における食育の推進
 - ① 地区コミュニティセンター食育講座開催の促進
 - ② 児童館における親と子の食事セミナー事業の実施
 - ③ ふれあい健康館における食育ボランティア活動への支援
- (2) 社会教育における食育の推進
 - ① 公民館における食に関する学習機会の提供
 - ② 青少年事業での学習機会の提供
- (3) 関係団体等との連携による食育の推進
 - ① NPO等との協働の推進
 - ② 大学等との連携
 - ③ 事業者等に対する食育推進事業の周知等

4 生産者と消費者との交流の促進

- (1) 農業体験活動の推進
 - ① 体験型市民農園の実施
- (2) 地産地消の推進
 - ① 農産物のブランド品目の育成
 - ② 生産者と消費者との交流の場の提供
 - ③ 地産地消事業の推進

5 環境との調和による食育の推進

- (1) 食から考える環境への影響
 - ① 出前環境教室による環境保全
 - ② ごみ減量・再資源化の推進
 - ③ 生ごみ減量化の推進
 - ④ 食品トレイの拠点回収
 - ⑤ ごみ減量徳島市民大作戦の展開

推進にあたって

推進にあたっては、家庭を中心として食育が進められるよう、家庭を取り巻く関係機関の連携が必要であり、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、大学などの様々な関係機関との連携をとりながら、計画の周知を図り、計画に基づく取組みを行います。

■ 食育推進計画についてのお問い合わせ ■

徳島市 保健福祉部 保健福祉政策課

〒770-8571 徳島市幸町2丁目5番地 TEL 088-621-5562 FAX 088-655-6560

<http://www.city.tokushima.tokushima.jp/>

徳島市食育推進計画

基本理念
食を通じて元気な「からだ」と豊かな「こころ」を育みます。



— 食育とは —

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 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と

～食育基本法より～

食は生きる上での基本であり、健康で豊かな生活を送るために欠かせないものです。しかし、近年、ライフスタイルの変化や価値観の多様化に伴い、食生活においては、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加など、様々な問題が生じています。

こうした状況の中、国においては、「食育基本法」に基づく「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育の取組みを推進しています。

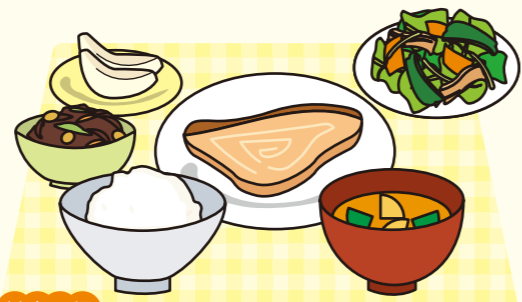
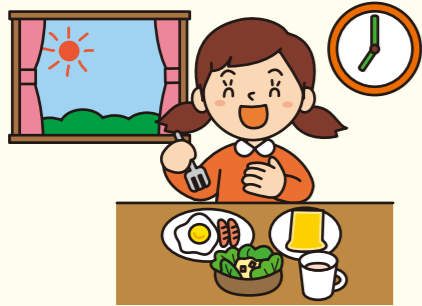
本市においても、平成22年1月に「徳島市食育推進計画」を策定し、本市の特性を生かした食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進してきました。これにより食育の理解は進み、一定の成果は見られましたが新たな課題も発生しているため、今後も食育に関する施策の着実な推進を図るため、平成28年度から平成32年度までの5年間を計画期間とする「徳島市食育推進計画(第2期)」を策定しました。

本市では、食育推進にあたっての「基本理念」を上記のとおり定め、取組みを進めます。また、「基本理念」の実現に向け、「基本目標」を定めました。市民一人ひとりが日常生活において「基本目標」を心がけ、食育を実践しましょう。

市民の皆さん一人ひとりが日常生活において「基本目標 10項目」を心がけ、食育を実践しましょう。

基本目標 1 寝る時間と起きる時間を決めて、毎日きちんと朝ごはんを食べましょう。

元気に一日をスタートさせるには、朝ごはんがとても大切だよ。学力や体力のアップにもつながるよ。

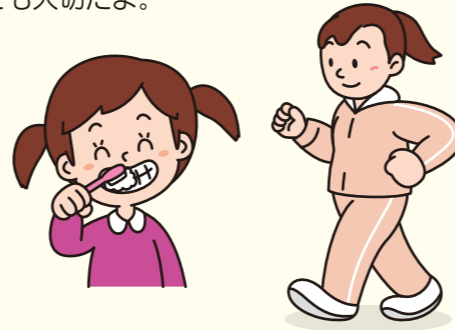


基本目標 2 家族と一緒に、主食・主菜・副菜をそろえた食事をとりましょう。

できるだけ家族と一緒に食卓を囲んで、栄養バランスのとれた食事をとろう。肥満予防にもつながるよ。

基本目標 3 適切な食生活と定期的な運動により健康を維持増進しましょう。

乳幼児期など早い時期から食生活と食習慣の確立を。肥満やメタボリックシンドロームの予防のためにも。歯や口の中の環境を整えることも大切だよ。

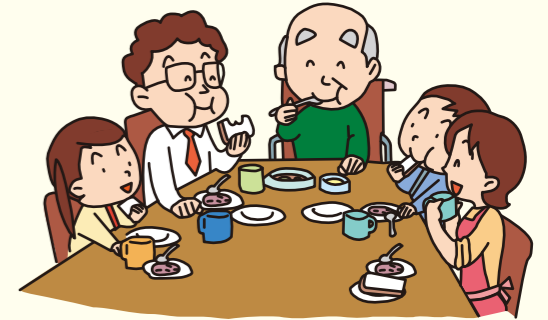


基本目標 4 自然の恵みや勤労への感謝の気持ちを育み、食事のマナーを身につけましょう。

食べ残しをなくし、食材や料理をつくってくれた人への「ありがとう」の気持ちを持とう。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。

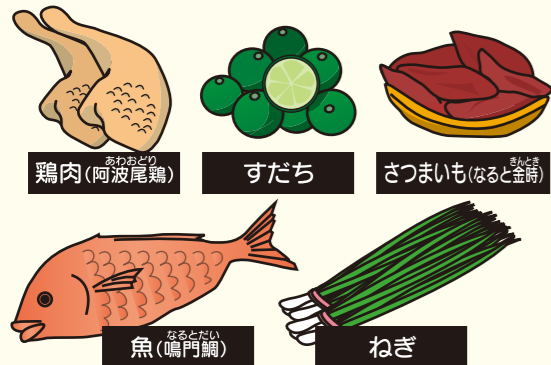
基本目標 5 楽しく食べる習慣を身につけましょう。

ひとりよりみんなと一緒に料理をしたり、食べると、会話がはずんで楽しいよ。



基本目標 6 徳島産食材を使った豊かな食生活を実践しましょう。

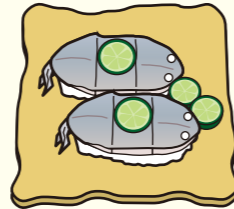
徳島産の豊富な食材を旬の時期に家庭の食卓や給食などに取り入れ、「地産地消」を進めよう。



〔徳島の郷土料理の一例〕



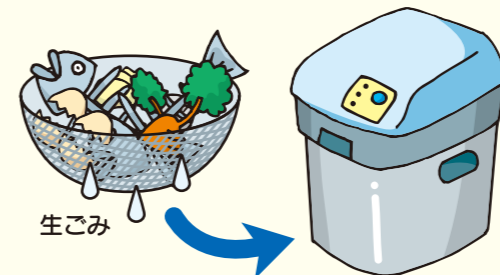
そば米汁



ぼうぜの姿ずし

基本目標 8 食品の情報を見分ける知識を身につけましょう。

賞味期限、消費期限、産地表示、品質表示などの食品表示の見方について学ぼう。自分で確かめて、選ぶといいよ。



生ごみ

生ごみ処理機

基本目標 9 食を通して環境について考えましょう。

「もったいない」の気持ちを大切に、必要以上に料理を作りすぎない、食べ残しを減らすなどで、ごみを減らそう。また、リサイクルなどにも取り組もう。

基本目標 10 食育への関心を高めましょう。

食育への理解を深め、市民運動として食育を推進していきましょう。毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」だよ。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはんの盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスソーメン 2つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、豚汁、ほうろん湯のひじき味噌汁、おとし、煮豆、きんぴら、ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、豚汁、ほうろん湯のひじき味噌汁、おとし、煮豆、きんぴら、ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドを活用しましょう。

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。(厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定)

毎日の食事の中で、何がどのくらい多いのか・少ないのかなど、振り返る時や料理の組み合わせを考える時に使ってみるとよいでしょう。



食育は地域の生活や環境と密接につながっています

食育の環とは「生産から食卓まで」の食べ物の循環、「子どもから高齢者、そして次世代へ」といった生涯にわたる食の営みの循環や、食育が豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりを俯瞰する図として、内閣府が、平成24年に作成した「食育ガイド」に示したものです。