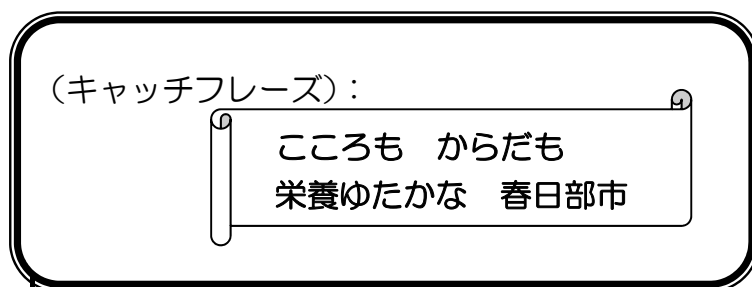


第5章 春日部市食育推進計画

◇ 「食育推進計画」構成



(ライフステージごとの  
ポイントと取り組み)

- 1 胎児期・乳幼児期  
(1) 胎児期  
(2) 乳幼児期
- 2 学童期・思春期  
(1) 小学生期・中学生期  
(2) 高校生期
- 3 青年期
- 4 壮年期
- 5 高齢期



(基本目標)

- ① **食に関する正しい知識の普及**  
健康のために規則正しい食習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食事などの知識を習得し、自らの健康管理を実践します。
- ② **「共食」の推進**  
家族や友人、職場の仲間などと一緒に食事をする「共食」を実践し、マナーを守って食事を楽しみ、人とのつながりを深めます。
- ③ **食に関する感謝の気持ちの育成**  
「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつを通して生産から調理まで関わった人への感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを持ちます。
- ④ **食の安全・安心と情報発信**  
「食の安全」に関する知識を身につけ、食品を的確に選ぶことや食の安全を守る方法を習得し、活用します。
- ⑤ **地産地消の推進と食文化の継承**  
地元農産物（地場野菜など）の活用を推進しておいしくいただくとともに、行事食や伝統料理などの食文化を大切に、次の世代へ引き継ぎます。

## 第1節 ライフステージごとのポイントと家庭・地域等の取り組み

本市では、ライフステージをつなぐ切れ目のない食育を推進していきますが、胎児期から高齢期までライフステージの特徴に合わせて食育に取り組めるよう、市民（個人・家庭）、地域、行政が役割分担を行いつつ、連携・協働して食育の推進に取り組んでいきます。

ライフステージごとのポイント一覧表

胎児期・乳幼児期	胎児期	胎児の健やかな成長のために十分な栄養をとり、正しい食生活や食習慣に関する知識や重要性を再認識する
	乳幼児期 (0～6歳)	おいしく楽しく食べる意欲を育て、基本的な食行動を身につける
学童期・思春期	小学生期 (7～12歳)	小学生期：食の基本的な知識を養い、食の体験を広げ、食を大切に作る心を育てる
	中学生期 (13～15歳)	中学生期：食に関する基本的な習慣を固め、食に関する判断力を身につける
	高校生期 (16～18歳)	食を選択し、自己管理能力を身につける
成人期	青年期 (19～39歳)	食生活を確立し、自分に合った食生活や健康の管理を実践する
	壮年期 (40～64歳)	身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次世代に食の大切さを伝える
	高齢期 (65歳以上)	元気に長生きするために食事バランスに配慮し、次世代に食に関する知識や経験を伝える

# 1

## 胎児期・乳幼児期

### (1) 胎児期

#### <ライフステージの特徴>

胎児にとってお母さんのおなかの中は、身体の基本を形成し、健やかに成長していく大切な時期です。生まれてくる胎児のために食生活を中心とした生活習慣を見直すことが大切です。

#### 【ポイント】

○胎児の健やかな成長のために十分な栄養をとり、正しい食生活や食習慣に関する知識や重要性を再認識する

#### 家庭等での取り組み

##### ① 適切な食習慣の基礎をつくる

・健康的な妊娠期を過ごすため、また、子どもの健やかな成長を促すために、適切な食習慣の基礎をつくりましょう。

##### ② 食への興味・関心を持つ

・「朝・昼・夕」の3食食べることの重要性を理解し習慣化できるよう、調理等に興味を持つとともに、その技術と知識を得るようにしましょう。

#### 地域の取り組み

- 妊婦にやさしいまちづくりの推進
- マタニティキーホルダーの普及と推進

## (2) 乳幼児期 (0～6歳)

### <ライフステージの特徴>

食習慣をはじめとする生活習慣の基礎づくりが始まり、身体の発育や味覚、口腔機能の発達が著しい時期です。その中で体を動かして楽しく遊び、空腹感を感じられるような生活リズムや生活習慣を身につける大切な時期でもあります。乳児期には、安心と安らぎの中で授乳や離乳食を通じて子どもとの信頼関係を育むことが、幼児期には、食の体験を通じて食への興味や関心を高め、食べる意欲を養うことが、大切になります。

### 【ポイント】

○おいしく楽しく食べる意欲を育て、基本的な食行動を身につける

### 家庭等での取り組み

#### ① 食に関する正しい知識の普及

- ・「早寝 早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、おなかがよく生活リズムをつくりましょう。
- ・いろいろな食材の味をよくかんで楽しみ、味覚を育てましょう。
- ・食後に歯磨きの習慣をつけましょう。

#### ② 「共食」の推進

- ・家族そろっておいしく楽しく食事をしましょう。
- ・食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけましょう。

#### ③ 食に関する感謝の気持ちの育成

- ・五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、食を大切にする心を育みましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てましょう。

#### ④ 食の安全・安心と情報発信

- ・栽培や収穫など食の体験を通じて、食への関心を高めましょう。

#### ⑤ 地産地消の推進と食文化の継承

- ・お手伝いを体験することで、食や食事作りに関心を持ちましょう。

## 地域の取り組み

- 仲間と一緒に楽しく食事をする機会の提供〔保育所(園)・幼稚園、以下も同様〕
- 食事のマナーが習慣化するような支援
- 農作物の栽培・収穫などを通じた、食に興味を持てる体験の機会の提供
- 給食への地元農産物の取り入れと行事食等の食文化体験機会の提供



## 2 学童期・思春期

### (1) 小学生期（7～12歳）・中学生期（13～15歳）

#### <ライフステージの特徴>

心身の目覚ましい成長過程にある子どもたちが、食への正しい理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要となります。

また、学校給食や体験学習などの取り組みを通じて、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことも大切です。

#### 【ポイント】

小学生期 ○食の基本的な知識を養い、食の体験を広げ、食を大切にする心を育てる

中学生期 ○食に関する基本的な習慣を固め、食に関する判断力を身につける

#### 家庭等での取り組み

##### ① 食に関する正しい知識の普及

- ・「早寝 早起き 朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを身につけましょう。
- ・学校給食や家庭での食生活を通じて、バランスのとれた食事が健康につながることを理解しましょう。
- ・いろいろな食材の味をよくかんで楽しみ、味覚を育てましょう。
- ・食後に歯磨きの習慣を実践しましょう。

##### ② 「共食」の推進

- ・家族や仲間と一緒においしく楽しく食事をしましょう。

##### ③ 食に関する感謝の気持ちの育成

- ・「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てましょう。
- ・食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけましょう。

#### ④ 食の安全・安心と情報発信

- ・ 家族や地域の関わりの中で食を楽しみ、生産、流通などの食の流れを学習しましょう。
- ・ 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけましょう。

#### ⑤ 地産地消の推進と食文化の継承

- ・ 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験しましょう。
- ・ 農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にすることを身につけましょう。

#### 地域の取り組み

- 仲間と一緒に楽しく食事をする機会の提供〔学校、以下も同様〕
- 給食を通じた食育の実践
- 給食への地元農産物の取り入れと郷土料理や行事食などの伝承の支援





## (2) 高校生期 (16～18 歳)

### <ライフステージの特徴>

乳幼児期、学童期で身につけた食習慣の基本をさらに深めつつ、健康的な食生活を実践する時期です。一人ひとりが食の大切さを自覚し、実践しながら食の大切さを次世代に伝えていくことが大切です。

### 【ポイント】

○食を選択し、自己管理能力を身につける

### 家庭等での取り組み

#### ① 食に関する正しい知識の普及

- ・栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないため生活リズムを管理しましょう。
- ・よくかんで食べ、食後にしっかり歯磨きの習慣を実践しましょう。
- ・食事を作る技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えましょう。

#### ② 「共食」の推進

- ・家族や仲間と一緒においしく楽しく食べ、食事のマナーを実践しましょう。

#### ③ 食に関する感謝の気持ちの育成

- ・「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てましょう。

#### ④ 食の安全・安心と情報発信

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。
- ・食を通じて環境問題や世界の食糧事情に興味を持ち、無駄のない生活を実践しましょう。

#### ⑤ 地産地消の推進と食文化の継承

- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食への関心を深めましょう。
- ・体験を通じて食料の生産、流通から食卓までの過程を理解しましょう。

## 地域の取り組み

- 食に関する地域行事への参加の促進
- 農産物の生産方法などについて伝える機会の設定

## 3 青年期（19～39歳）

### <ライフステージの特徴>

成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期です。しかし、その反面、過度のストレスや不規則な生活から生活習慣病などの問題が生じ始める時期でもあります。

また、子育て世代でもあるこの時期には、子どもの食習慣に気を配り、家族の食と健康を守る意識を持つことも重要になります。

### 【ポイント】

○食生活を確立し、自分に合った食生活や健康の管理を実践する

### 家庭等での取り組み

#### ① 食に関する正しい知識の普及

- ・栄養バランス、適量を判断し、自己管理を実践しましょう。
- ・歯と口の健康を維持しましょう。
- ・定期的に健康診査を受けましょう。
- ・食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識を持ち、食生活に活かしましょう。
- ・次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識しましょう。

#### ② 「共食」の推進

- ・家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう。

#### ③ 食に関する感謝の気持ちの育成

- ・感謝の心で「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しましょう。
- ・作り過ぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう。

#### ④ 食の安全・安心と情報発信

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。
- ・食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。
- ・ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有しましょう。

## ⑤ 地産地消の推進と食文化の継承

- ・家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食への関心を深め、実践しましょう。
- ・地元の食材や旬をいかした食事を楽しみましょう。

### 地域の取り組み

- 食に関する地域行事への参加の促進
- 地域で活動する団体などの連携による健康と食生活の実践教室の開催
- 新鮮で安全・安心な地元食材の提供
- 農産物などの生産方法についての伝達と市民の理解の促進

## 4 壮年期（40～64歳）

### <ライフステージの特徴>

心身のバランスが崩れやすい時期であり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなるため、意識的な生活習慣の見直しが必要になります。身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、青年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向ける必要があります。

高齢期への準備として、仕事や家庭以外での楽しみや活動など、より成熟したライフスタイルを確立していくことが大切です。

### 【ポイント】

○身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次世代に食の大切さを伝える

### 家庭等での取り組み

#### ① 食に関する正しい知識の普及

- ・自分の身体の状況に合った栄養バランス、適量を判断し、生活習慣を見直しましょう。
- ・歯と口の健康を維持しましょう。
- ・定期的に健康診査を受けましょう。
- ・食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識を持ち、食生活に活かしましょう。
- ・次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識しましょう。

#### ② 「共食」の推進

- ・家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう。

#### ③ 食に関する感謝の気持ちの育成

- ・感謝の心で「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しましょう。
- ・作り過ぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう。

#### ④ 食の安全・安心と情報発信

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。

- ・ 食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。
- ・ ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を活かして食の大切さを伝えましょう。

#### ⑤ 地産地消の推進と食文化の継承

- ・ 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化を次世代に伝えましょう。
- ・ 地元の食材や旬をいかした食事を楽しみましょう。

#### 地域の取り組み

- 食に関する地域行事への参加の促進
- 地域で活動する団体などの連携による健康と食生活の実践教室の開催
- 新鮮で安全・安心な地元食材の提供
- 地場野菜の積極的なPRと販売、素材の味をいかした料理づくり（新しい郷土料理づくり）

## 5 高齢期（65歳以上）

### <ライフステージの特徴>

退職等により生活環境が大きく変化する状況の中で、健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切になります。

また、家族や地域の人々との交流を通じ、地域の伝統料理や行事食などの食文化を次世代へ伝える役割が期待されます。

### 【ポイント】

〇元気に長生きするために食事バランスに配慮し、次世代に食に関する知識や経験を伝える

### 家庭等での取り組み

#### ① 食に関する正しい知識の普及

- ・和食を中心としたバランスの良い食事をとりましょう。
- ・歯と口の健康を維持しましょう。
- ・定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を送りましょう。
- ・食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識を持ち、食生活に活かしましょう。
- ・「配食サービス」などの社会資源を有効に活用しましょう。

#### ② 「共食」の推進

- ・「孤食」を防ぐため、家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう。

#### ③ 食に関する感謝の気持ちの育成

- ・感謝の心で「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しましょう。
- ・作り過ぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう。

#### ④ 食の安全・安心と情報発信

- ・食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。

- ・ 食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。
- ・ ボランティアや地域の活動に参加するなど、生きがいを持って食の大切さを伝えましょう。

#### ⑤ 地産地消の推進と食文化の継承

- ・ 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化を次世代に伝えましょう。
- ・ 地元の食材や旬をいかした食事を楽しみましょう。

#### 地域の取り組み

- 食に関する地域行事への参加の促進
- 地域で活動する団体などの連携による健康と食生活の実践教室の開催
- 新鮮で安全・安心な地元食材の提供
- 農産物などの生産方法についての伝達と市民の理解の促進



## ◇ライフステージ別の食育

	乳幼児期 (0～6歳)	小学生期(7～12歳)・ 中学生期(13～15歳)	高校生期(16～18歳)	青年期 (19～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
ポイント	○おいしく楽しく食べる意欲を育て、基本的な食行動を身につける	小学生期 ○食の基本的な知識を養い、食の体験を広げ、食を大切に育てる心をはぐくむ 中学生期 ○食に関する基本的な習慣を固め、食に関する判断力を身につける	○食を選択し、自己管理能力を身につける	○食生活を確立し、自分に合った食生活や健康の管理を実践する	○身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次世代に食の大切さを伝える	○元気に長生きするために食事バランスに配慮し、次世代に食に関する知識や経験を伝える
① 食に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝 早起き 朝ごはん」の習慣を身につけ、十分に遊び、おなかがすく生活リズムをつくりましょう。</li> <li>いろいろな食材の味をよくかんで楽しみ、味覚を育てましょう。</li> <li>食後に歯磨きの習慣をつけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「早寝 早起き 朝ごはん」で、規則正しい生活リズムを身につけましょう。</li> <li>学校給食や家庭での食生活を通じて、バランスのとれた食事が健康につながることを理解しましょう。</li> <li>いろいろな食材の味をよくかんで楽しみ、味覚を育てましょう。</li> <li>食後に歯磨きの習慣を実践しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないため生活リズムを管理しましょう。</li> <li>よくかんで食べ、食後にしっかり歯磨きの習慣を実践しましょう。</li> <li>食事を作る技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につけ、朝食を欠食しないため生活リズムを管理しましょう。</li> <li>よくかんで食べ、食後にしっかり歯磨きの習慣を実践しましょう。</li> <li>食事を作る技術を身につけ、自分の食生活と健康について考えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の身体の状態に合った栄養バランス、適量を判断し、生活習慣を見直しましょう。</li> <li>歯と口の健康を維持しましょう。</li> <li>定期的に健康診査を受けましょう。</li> <li>食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識を持ち、食生活に活かしましょう。</li> <li>次世代を育てることを通じて、食の大切さを再認識しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食を中心としたバランスの良い食事をとりましょう。</li> <li>歯と口の健康を維持しましょう。</li> <li>定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を送りましょう。</li> <li>食事や生活習慣と生活習慣病との関連について知識を持ち、食生活に活かしましょう。</li> <li>「配食サービス」などの社会資源を有効に活用しましょう。</li> </ul>
② 「共食」の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族そろっておいしく楽しく食事をしましょう。</li> <li>食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や仲間と一緒においしく楽しく食事をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や仲間と一緒においしく楽しく食べ、食事のマナーを実践しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「孤食」を防ぐため、家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう。</li> </ul>
③ 食に関する感謝の気持ちの育成	<ul style="list-style-type: none"> <li>五感を使ってわくわくしながら食物に触れ、食を大切にする心を育みましょう。</li> <li>「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てましょう。</li> <li>食前の手洗い、箸や食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを身につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことを「もったいない」と感じる気持ちを育てましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感謝の心で「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しましょう。</li> <li>作り過ぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感謝の心で「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しましょう。</li> <li>作り過ぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>感謝の心で「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しましょう。</li> <li>作り過ぎや食べ残しを出さないなど、無駄を出さない食生活を心がけましょう。</li> </ul>
④ 食の安全・安心と情報発信	<ul style="list-style-type: none"> <li>栽培や収穫など食の体験を通じて、食への関心を高めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や地域の関わりの中で食を楽しむ、生産、流通などの食の流れを学習しましょう。</li> <li>食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。</li> <li>食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。</li> <li>ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。</li> <li>食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。</li> <li>ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を共有しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。</li> <li>食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。</li> <li>ボランティアや地域の活動に参加し、知識や経験を活かして食の大切さを伝えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食の安全に関する知識を持ち、選択・判断する力を身につけましょう。</li> <li>食材や食品の安全に関する情報を理解し、食材や食品を選択しましょう。</li> <li>ボランティアや地域の活動に参加するなど、生きがいを持って食の大切さを伝えましょう。</li> </ul>
⑤ 地産地消の推進と食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> <li>お手伝いを体験することで、食や食事作りに関心を持ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験しましょう。</li> <li>農業体験などを通じて地元の食材や旬を知り、食べ物と自然を大切にすることを身につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食への関心を深めましょう。</li> <li>体験を通じて食料の生産、流通から食卓までの過程を理解しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食への関心を深め、実践しましょう。</li> <li>地元の食材や旬をいかした食事を楽しみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化を次世代に伝えましょう。</li> <li>地元の食材や旬をいかした食事を楽しみましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などの食文化を次世代に伝えましょう。</li> <li>地元の食材や旬をいかした食事を楽しみましょう。</li> </ul>

\*食育のライフステージには、上の表の他に「胎児期」があり、胎児の健やかな成長のために十分な栄養をとり、正しい食生活や食習慣に関する知識や重要性を再認識することがポイントになります。

## 第2節 食育推進のための市の取り組み（基本目標別）

### 《市等の取り組みの展開》

テーマ	市等の取り組み
1 食に関する正しい 知識の普及	(1) 知識の普及の強化 (2) 相談の実施と充実 (3) 健康教育の充実 (4) 人材の育成
2 「共食」の推進	(1) 保育所・学校における「共食」の推進 (2) 「共食」についての啓発等の推進
3 食に関する感謝の 気持ちの育成	(1) 「親としての自覚」づくりへの支援 (2) 保育所・学校での指導の充実 (3) 体験の機会の提供 (4) 食品ロスの削減
4 食の安全・安心と 情報発信	(1) 食の安全に関する理解の促進 (2) 環境保全型農業の推進 (3) 農業体験等の推進 (4) 出前講座の実施 (5) 災害に対する備えの普及
5 地産地消の推進と 食文化の継承	(1) 地産地消運動の推進 (2) 地場農産物の活用 (3) 食文化の掘り起こしと継承

# 1 食に関する正しい知識の普及

◇各取り組みに該当するライフステージについて

胎児期： **胎**      乳幼児期： **乳**      小学生期・中学生期： **小・中**  
 高校生期： **高校**      青年期： **青**      壮年期： **壮**      高齢期： **高齢**

## (1) 知識の普及の強化

**胎 乳 小・中 高校 青 壮 高齢**

具体的な内容	所 管
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日3食規則正しい生活リズムの推進、日本型食生活をはじめとした望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。</li> </ul>	健康課 教育委員会学務課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「早寝 早起き 朝ごはん」の推進・啓発を図ります。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期的な歯科検診・歯周病検診受診の重要性を広報・啓発します。</li> </ul>	健康課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「母子健康手帳」や「妊産婦のための食生活指針」などを活用し、妊娠期の健康管理や食事支援を行います。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食事バランスガイド」の活用による情報提供や調理体験などを通じ、栄養バランスのとれた食生活の普及に努めます。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 思春期等の肥満や過度のダイエットなどを予防するため、正しい知識の普及に努めます。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスのとれた食事を高齢者の自宅へ定期的に配達するとともに、安否の確認を行い、健康状態に異常があったときは関係機関への連絡を行います。</li> </ul>	高齢者支援課

## (2) 相談の実施と充実

胎乳 小・中 高校 青壮 高齢

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「乳幼児健診」、「乳幼児健康相談」等を実施することにより、子どもの成長を確認し、体づくりのための食生活の支援を行います。</li> </ul>	健康課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、「保健センター」や「子育て支援センター」などにおける情報提供や相談を行います。</li> </ul>	健康課 保育課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病の発症の予防のため、正しい知識を提供し、健康相談を充実させます。</li> </ul>	健康課 国民健康保険課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・要支援・要介護状態になるおそれのある高齢者などに対し、栄養状態の改善、食べる機能の維持を図り、相互に交流する機会を提供します。</li> </ul>	介護保険課

## (3) 健康教育の充実

胎乳 小・中 高校 青壮 高齢

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ママパパ学級」、「離乳食教室」などを通じて、子どもの成長に合わせた食の適切な進め方を支援します。</li> </ul>	健康課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・親子、同年代の児童・生徒を対象とした各種料理教室・講座、講演会などを開催し、料理を作る喜びや望ましい食生活を実践する力を身につけられるよう支援します。</li> </ul>	健康課 教育委員会指導課 公民館 市民参加推進課 子育て支援課
<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭での食生活を改善するための調理実習を取り入れた教室を実施し、健康管理を実践できるよう支援します。</li> </ul>	健康課 市民参加推進課 公民館

#### (4) 人材の育成

青 壮 高 齢

具 体 的 な 内 容	所 管
・食に関するさまざまな課題に対応するため、「食生活改善推進員」等の食育リーダーなどの育成を図る講座や研修会を開催します。	健康課



## 2 「共食」の推進

### (1) 保育所・学校における「共食」の推進 乳 小・中

具体的な内容	所 管
・小中学校、保育所等の授業や給食を通じて「共食」の楽しさや大切さ等について、自らの体験を通して学んでいく機会を提供します。	保育課 教育委員会指導課

### (2) 「共食」についての啓発等の推進 乳 小・中 高校 青 壮 高齢

具体的な内容	所 管
・「共食」の考え方や大切さ、スムーズな実施の方法等についての情報提供、普及・啓発に努め、家庭や地域における「共食」の実施を支援していきます。	健康課



### 3 食に関する感謝の気持ちの育成

#### (1) 「親としての自覚」づくりへの支援 青壮高齢

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>親となり家庭を築くことを認識し、食の大切さをはじめとして生活リズムや育児などについての知識を習得するための支援となるよう、「両親学級」、「初孫教室」等の普及・啓発事業を行います。</li> </ul>	健康課

#### (2) 保育所・学校での指導の充実 乳小・中

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>小中学校、保育所等の給食等を通じ、食に関する感謝の気持ちを育て、「いただきます」「ごちそうさまでした」などのあいさつ等を実践させるような指導の充実を図ります。</li> </ul>	保育課 教育委員会指導課

#### (3) 体験の機会の提供 小・中

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>「テーブルマナー教室」や「生産者・料理人と一緒に出向く食育」授業などの機会を提供し、“本物の味”にふれながら食材への理解や食べ物を大切に作る心などを育てます。</li> </ul>	教育委員会指導課

#### (4) 食品ロスの削減 小・中高校青壮高齢

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>地球温暖化対策等の観点から、ごみの焼却によって発生する二酸化炭素の排出を抑制するため、食べ残し等を出さないよう啓発に努めます。</li> </ul>	環境政策推進課
<ul style="list-style-type: none"> <li>「生ごみ処理容器購入費補助金制度」を実施して食品ロスの削減を図り、市民の「もったいない」という気持ちの育成を支援します。</li> </ul>	資源循環推進課

## 4 食の安全・安心と情報発信

### (1) 食の安全に関する理解の促進 小・中 高校 青 壮 高齢

具体的な内容	所管
・「食の安全性」や食品表示等に関する情報提供、学習機会を充実させ、理解を促進していきます。	健康課 暮らしの安全課 農政課 各学校
・小中学校、保育所等の給食等において安全な食事を提供するために、衛生管理を徹底します。	保育課 教育委員会学務課

### (2) 環境保全型農業の推進 乳 小・中 高校 青 壮 高齢

具体的な内容	所管
・安全・安心な農産物の生産を行うため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。	農政課

### (3) 農業体験等の推進 乳 小・中 高校 青 壮 高齢

具体的な内容	所管
・市民農園の運営支援と利用の促進を図り、市民が農作業を体験し、農業への理解を深めるのを支援します。	農政課
・緑豊かな自然の中で生産した果物・野菜・鉢花・植木・お茶などの農産物を直接販売し、収穫体験等もできる観光農園『産直の里』の周知と利用促進を図ります。	
・子どもの頃から食への理解と関心を深めるため、学校、保育所等の農業体験、収穫体験等を推進します。	教育委員会指導課 保育課



#### (4) 出前講座の実施 **青** **壮** **高齢**

具体的な内容	所管
・安全・安心な市内農産物の紹介として、市民参加形式で職員による講話等（「市内農産物講座」）を行い、農業への理解を深め意識啓発を図ります。	農政課

#### (5) 災害に対する備えの普及 **青** **壮** **高齢**

具体的な内容	所管
・各家庭に、大地震などの災害に備え「個人備蓄」として食料等を備蓄しておくよう、理解を深め普及・啓発を図ります。	防災対策課

## コラム

### column

#### 災害に備えた食料の備蓄について

地震災害等が発生した場合、ライフラインが止まることなどにより生活に支障が出るが多いため、各家庭で日頃から、食料や飲料水等の備蓄や「おくすり手帳」を備えておくことが大切です。

食料については、家族の状況（乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある人等）に応じた食品も備蓄しておく必要があります。

## 5 地産地消の推進と食文化の継承

### (1) 地産地消運動の推進 乳 小・中 高校 青 壮 高齢

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>農産物直売所や農家の庭先等で農産物の直売を行い、地域農業の振興と地域内流通の促進を図ります。</li> </ul>	商工観光課 (道の駅庄和) 農政課 (市内農家)
<ul style="list-style-type: none"> <li>市民と市内農業者との交流を深め、地域に根ざした農業の確立をめざすことを目的に「農業祭」と「産業祭」を開催し、農産物の品評会や販売などを行います。</li> </ul>	農政課
<ul style="list-style-type: none"> <li>地元産の食材を使って食材の持ち味や食べ方、旬の味・採れたての味を体験し、食材の活用法を学ぶ機会をつくり、地元産食材の活用を促進します。</li> </ul>	公民館

○市民と生産者が理解を深め、連携した地産地消運動を推進します。

市民は、地域の農産物を消費することで生産者を支え、生産者は、安全・安心な農産物を生産することでそれに応えていきます。

### (2) 地場農産物の活用 小・中 青 壮 高齢

具体的な内容	所管
<ul style="list-style-type: none"> <li>小中学校、保育所の給食での市内産米の使用など、学校給食等を通じた地産地消の普及・啓発に努めます。また、地場農産物の活用を含めた本市の学校給食、栄養士会の取り組み・活動等や食についての情報を、「食育通信」、教育委員会ホームページ等を通じて発信します。</li> </ul>	保育課 教育委員会学務課 各学校
<ul style="list-style-type: none"> <li>特別栽培農産物などを生産する認定農業者から市が地元農産物を直接購入し、市内外のレストランなどの事業者に無償で提供することにより、地元農産物の活用を推進します（「農産物紹介事業」）。</li> </ul>	農政課

(3) 食文化の掘り起こしと継承 乳 小・中 高校 青 壮 高齢

具体的な内容	所 管
<ul style="list-style-type: none"> <li>地域で受け継がれてきた食材や伝統料理を掘り起こし、学校給食に取り入れ、出前講座や各種料理教室など、若い世代へ継承する場や機会を積極的に設けていきます。</li> </ul>	教育委員会学務課 農政課 公民館
<ul style="list-style-type: none"> <li>さまざまな「こだわり」のもと生み出された春日部ならではの優れた食品『かすかべフードセレクション』を、全国に向けて広く発信し、市の地域産業の活性化と地域イメージの向上を図っていきます。</li> </ul>	シティセールス広報課

## コラム

### column

#### 春日部の「梨」

春日部市には、梨をはじめとするたくさんの果物や野菜等の特産品があります。

梨には「幸水（こうすい）」、「豊水（ほうすい）」、「新高（にいたか）」などの種類がありますが、春日部市産の梨の特色は、“大玉”であることです。スーパーなどで並んでいる他所のものは1個200g程ですが、本市のものは350gから、大きいものでは500gを超えるものもあります。

また、完熟で収穫されるのも特色です。内牧地区では、梨のほかに、柿やブドウなどの収穫体験もできます。



## 数値目標

項目	数値	
	現状 (平成 24 年)	目標 (平成 34 年)
①食育に関心を持っている市民の割合の増加		
一般市民	66%	90%
②朝食を欠食する市民の割合の減少		
中学生	2%	0%
20・30歳代男性	15%	10%
③朝食や夕食等、できるだけ家族みんなで食事をしている市民の割合の増加		
一般市民	66%	80%
④（食中毒や食品表示など）食品の安全に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加		
一般市民	37%	72%
⑤学校給食に地場産物を使用する割合の増加		
市内産（購入量）	26%	31%
県内産（購入量）*市内産を除く	16%	26%
⑥地元産の食材を購入するよう心がけている市民の割合の増加		
一般市民	47%	60%

