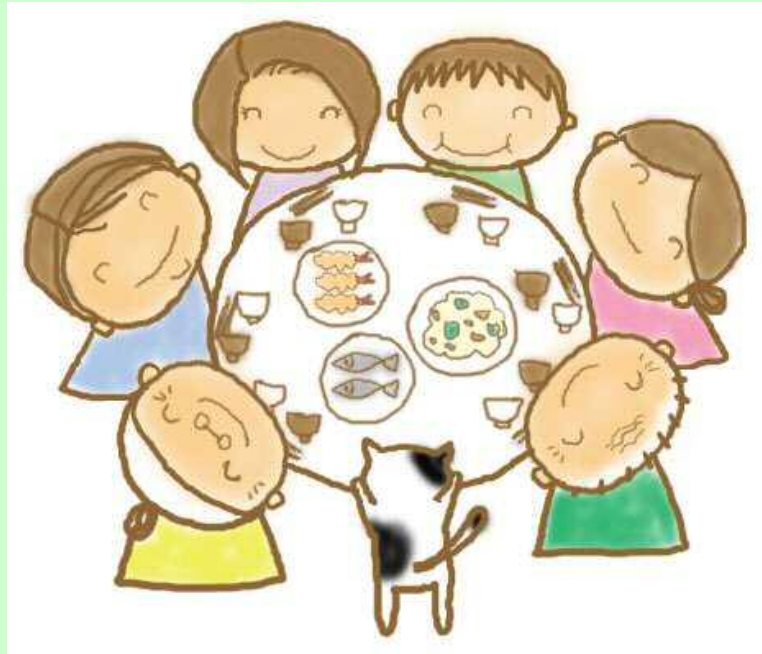


第2次幸田町食育推進計画

平成25年度～平成28年度



幸 田 町 幸田町食育推進会議

「食育」とは？



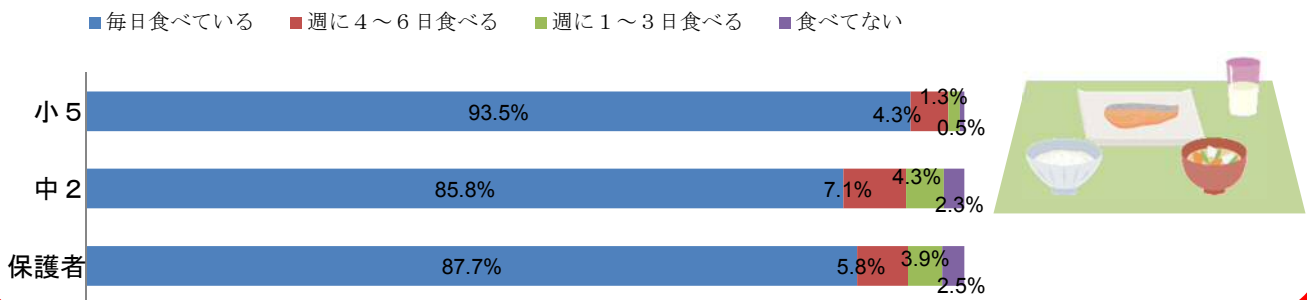
食育とは、生きる上での基本であって、知育（考える力を育てる）、徳育（豊かな心を育てる）及び体育（健康な体を育てる）の基礎となるべきものです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることができる人間を育てることです。（「食育基本法」前文より）

食育を進めるために幸田町と幸田町食育推進会議で作った計画が「幸田町食育推進計画」であり、この「概要版」では「第2次幸田町食育推進計画」を分かりやすくまとめました。

朝食について

約1割近くの方が朝食を食べない日があり、朝食を食べない人はまだ多いようです。前回(平成20年)との比較では中2、小5それぞれ微増しています。就寝時間や起床時刻とも朝食と密接な関係があり、規則正しい日常生活が充実した食生活につながっていると考えられます。

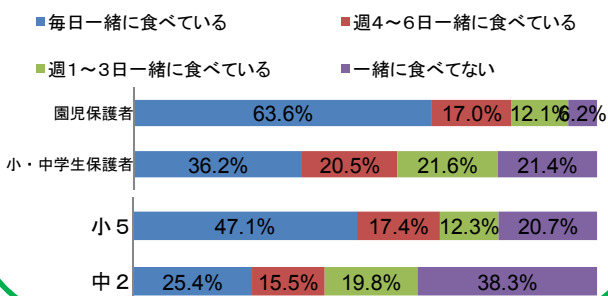
朝食について



孤食の割合

一人だけで朝食をとる人の割合は学年が上がるにつれて(保護者は子どもの年齢が上がるにつれて)高くなる傾向があります。

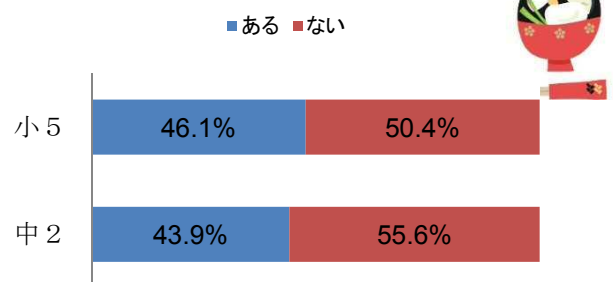
孤食の割合(朝食)



伝統食に興味ありますか？

地域の伝統食・行事食に興味がある人の割合は半数以下になっています。食文化や地域の良さに興味を持つ人がまだまだ低いようです。

地域の伝統食・行事食に興味があるか？

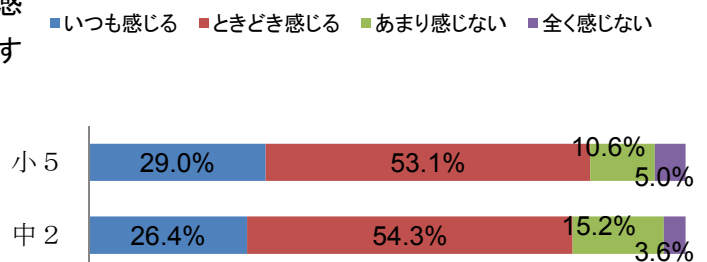


「もったいない」という意識

食べ残しや食品に関するごみが出されているのに対し、もったいないと感じるかの問いに感じると答えた方は8割以上の方が感じています。が、感じていない人も15%前後います。



食べ残しや食品のごみをもったいないと感じるか？



家庭で「食育」に取り組みましょう！ ～取組例の紹介～

食で「健康」な食生活



- ・ 早寝・早起きで朝ごはんを食べましょう。
- ・ 3つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえましょう。
- ・ 良く噛んで食事をし、歯を大切にしましょう。
- ・ 適度な運動をし、適正体重を維持しましょう。



楽しい食で「豊かな心」



- ・ 家族や友人と楽しく食事をとりましょう。
- ・ 相手の気持ちになって食事マナーを守りましょう。
- ・ 食べるだけではなく料理をみんなで楽しみましょう。
- ・ 毎日の食事や食べ物について話してみましょう。



知ろう！地域の「食文化」



- ・ 地域の食材を使い、地域の伝統料理等、食文化について考え、継承に努めましょう。
- ・ 地元で採れる野菜や果物の旬を知り、積極的に旬の食材を取り入れてみましょう。



食でも「環境」にやさしく



- ・ 地域の農業を知り、新鮮で輸送エネルギーが少ない地産地消の良さを知り、積極的に取り入れましょう。
- ・ 「もったいない」の気持ちで食べ残しを少なくし、料理での省エネ・省資源・リサイクルに努めましょう。



食育推進の基本目標と主な数値目標



1 食を通じて「健康」で安心して暮らす

- ・朝食を毎日食べている人の割合を増やす
(園児 90.8%→100% 小学生 93.5%→100% 中学生 85.8%→100% 保護者 91.3%→97%)
- ・「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べる人の割合を増やす
(小学生 38.8%→80% 中学生 27.2%→80% 保護者 43.7%→80%)
- ・食育について知っている人の割合を増やす
(小学生 36.3%→90% 中学生 39.6%→90% 保護者 76.3%→90%)



2 食を通じて「豊かな人間性」を育む

- ・朝食を家族（大人）と一緒に食べている人の割合を増やす
(園児 63.6%→80% 小学生 47.1%→80% 中学生 25.4%→80% 保護者 36.2%→80%)
- ・夕食を家族（大人）と一緒に食べている人の割合を増やす
(園児 91.5%→95% 小学生 77.1%→90% 中学生 64.7%→90% 保護者 74.2%→90%)
- ・家庭での食事の時間が楽しいと感じる人の割合を増やす
(小学生 69.8%→80% 中学生 62.1%→80% 保護者 69%→80%)



3 郷土の良さを知り「食文化」を守り育てる

- ・伝統食や行事食に興味がある人の割合を増やす
(小学生 46.1%→80% 中学生 43.9%→80%)
- ・幸田町で収穫される農産物を4品目以上知っている人の割合を増やす
(小学生 46.6%→80% 中学生 47.2%→80% 保護者 68%→80%)
- ・学校以外での農作業体験をしたことのある人の割合を増やす
(小学生 69.3%→80% 中学生 56.6%→80%)



4 「環境」にやさしい食生活に努める

- ・地産地消を知っている人の割合を増やす
(小学生 25.9%→80% 中学生 62.9%→80% 保護者 79.1%→80%)
- ・家庭での食べ残しや食品に関係するゴミが出されていることについて「もったいない」と感じる人の割合を増やす
(小学生 82.1%→90% 中学生 80.7%→90%)