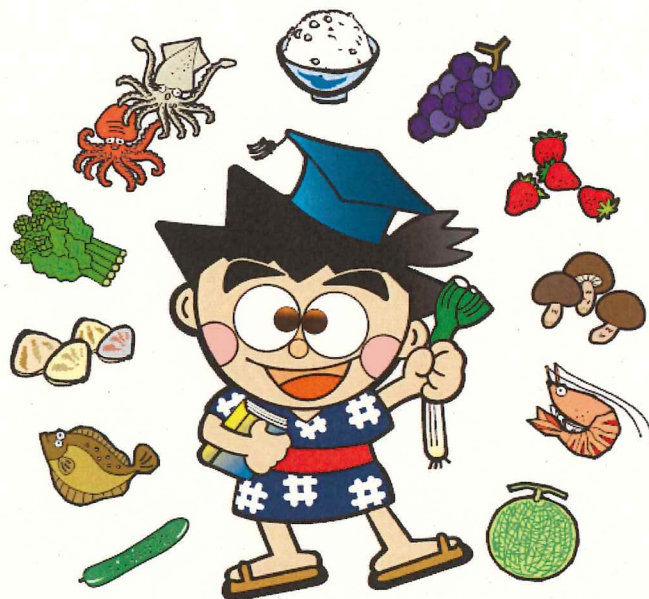


第2次山陽小野田市食育推進計画

元気いっぱい
ねたろう「食育」プラン
2019.4~2024.3



山陽小野田市食育キャラクター
ねたろう食育博士

基本理念「食でつながる ひとづくり まちづくり」

本計画は、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するための、食育基本法第18条に基づく「市町村食育推進計画」です。市民一人ひとりが食に関心をもち、市民や関係団体がつながり、健やかな身体と豊かな心を育むことが必要と考え、ライフステージごとの食課題に応じて、家庭、学校、地域等が連携を図ります。また、食育に特化した産学官の連携による新たな人材育成や農林漁業の発展を目指します。

食育とは … 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「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をいいます。

基本理念のイメージ

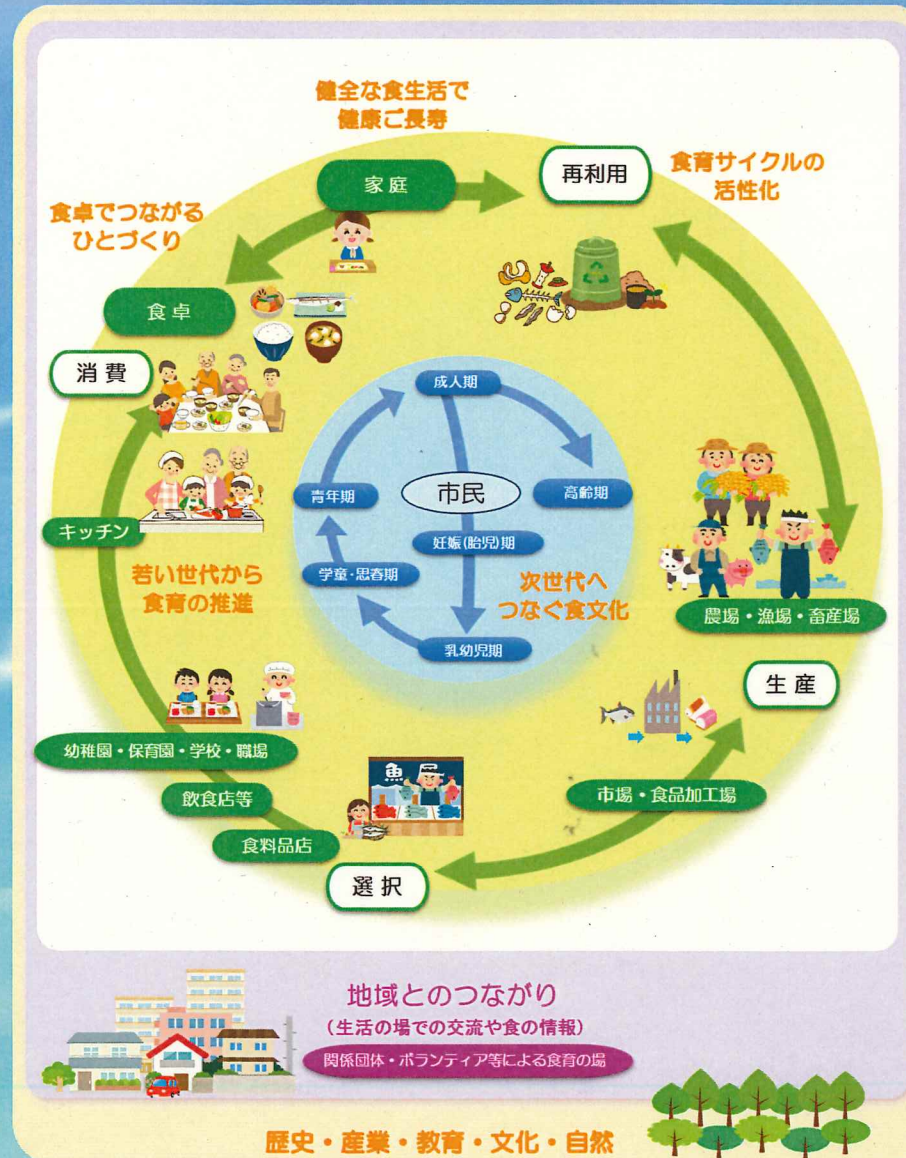
「食でつながるひとづくりまちづくり」の基本理念のもと、5つの重点施策を中心に総合的に推進していきます。

重点施策

- 健全な食生活で健康ご長寿
- 若い世代から食育の推進
- 食卓でつながるひとづくり
- 食育サイクルの活性化
- 次世代へつなぐ食文化

食育の総合的な推進

- 家庭における食育の推進
- 学校、保育園等における食育の推進
- 地域における食育の推進
- 食育推進運動の展開
- 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- 食文化の継承のための活動への支援
- 食品の安全性に関する情報提供等



健全な食生活で健康ご長寿

生活習慣病の発症・重症化の予防や改善につながる健全な食生活を実践し、ライフステージごとの食課題を改善できるよう、関係者が連携を図り、スマイルエイジング（笑顔で年を重ねること）で健康ご長寿の実現を目指します。

- 毎日朝食を食べましょう
- 主食、主菜、副菜をそろえ、適量を食べましょう
- 減塩に心がけましょう



保育園や幼稚園での食育 学校給食を活用した食育 企業での食育出前講座

若い世代から食育の推進

若い世代が食に関心をもち、主体的に健全な食生活を実践し、食を楽しむことができる環境づくりにも取り組みます。

- 「早寝早起き朝ごはん」に心がけましょう
- 食に関心をもち、主体的に食育に取り組みましょう



大学での食育出前講座

キッズキッチンとは？

幼少期から食体験を増やし、食について総合的に学び、食に関心をもちつこと等を目的としてスマイルキッズに設置している調理施設です。



キッズキッチンでの食育教室

食卓でつながるひとづくり

共食の場を増やすなど単身者だけでなく、全ての市民が充実した食生活を実践できるよう食卓でつながるひとづくりを目指します。

- 食卓を家族団らんの場にしましょう
- 地域の会食の場に積極的に参加しましょう



地域の公民館等での共食

食育サイクルの活性化

農林水産体験や生産者等との交流の場を増やすことで、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロスの削減への意識を高め環境に配慮した食育を推進し、食育サイクルの活性化を目指します。

- 農林漁業を体験して生産者と交流しましょう
- 地元の食材や旬の食材を選択しましょう
- 「もったいない」を意識して食に感謝しましょう

地産地消とは？

地域で生産された農林水産物をその地域内で消費することをいい、運搬燃料の削減により環境にも優しい取組です。



おのだネギ三昧 寝太郎かぼちゃ 寝太郎トマト

次世代へつなぐ食文化

郷土料理や伝統食材、食事の作法、また、和食など伝統的な食文化に関する市民の関心と理解を深めるため、地域全体で伝統的な食文化の保護・継承を推進し、食文化を次世代につないでいきます。

- 地元で伝わる料理を食卓に取り入れましょう
- 料理する機会を増やしましょう
- 日本型食生活(和食)を伝承しましょう



けんちょう

ちしゃなます

日本型食生活(和食)とは？

昭和50年ごろの食生活で、ごはんの主食と主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことをいいます。

11月24日は「和食の日」



山陽小野田市食育キャラクター ねたろう食育博士とは...

地域に伝わる「三年寝太郎物語」の寝太郎さんは、荒地を水田に変え、村おこしを成し遂げたと伝えられています。食に関心をもち、食に関する知識を身に付けることで健全な食生活を実践し、食の大切さをPRできる市民をイメージした食育キャラクターです。

ねたろう食育博士養成講座とは？

地域住民が生涯を通じた健康づくりを実践するために、食に関する正しい知識を学ぶことで健全な食生活を実践し、食育の大切さをPRできる人を認定しています。



ねたろう食育博士認定バッジ



食育ランチョンマット



食事バランスガイド

目標指標と目標値

目標指標		現状値	目標値
1	食育に関心をもっている市民の割合	大人57.9%	増やす
2	ほとんど毎日家族と一緒に食事をしている子どもの割合	子ども81.6%	増やす
	誰かと食事をする機会のない高齢者の割合	高齢者20.2%	減らす
3	地域にいるさまざまな人が集える共食の場に参加したい市民の割合	大人62.0%	増やす
4	朝食を欠食する市民の割合	20代男性55.3% 30代男性37.6%	減らす
5	毎日朝食を食べる園児・児童生徒の割合	幼稚園児92.0% 保育園児91.5% 小学生87.9% 中学生84.9%	増やす
6	学校給食における地場産物を使用する割合	県内産80.3% 市内産11.7%	増やす
7	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	—	増やす
8	毎食野菜料理を食べる市民の割合	子ども21.7% 大人16.0%	増やす
9	塩分控えめにいつも心がけている市民の割合	大人33.0%	増やす
10	成人肥満者（BMI 25.0以上）の割合 男性（20歳以上）女性（40歳以上）	男性28.6% 女性17.5%	減らす
11	ゆっくり噛んで食べるよういつも心がけている市民の割合	大人17.4%	増やす
12	農林漁業体験を経験した市民の割合	—	増やす
13	食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数	—	増やす
	ねたろう食育博士認定者数	537人	937人
14	食事を残さず食べる市民の割合	子ども58.5% 大人76.0%	増やす
15	生ごみを減らす工夫をしている市民の割合	大人81.5%	増やす
16	「やまぐち食べきり協力店」の登録店舗数	8件	増やす
17	食事の時など、子どもたちに食べ方や食事のマナーを教えている市民の割合（若い世代）	大人63.9% 20代35.4% 30代80.6%	増やす
18	地元で伝わる料理を家庭でも食べる市民の割合	子ども39.0% 大人50.6%	増やす

※市の現状値は平成29年（2017年）度～平成30年（2018年）度

山陽小野田市 福祉部 健康増進課

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄 94 番地(山陽小野田市保健センター内)

TEL 71-1814 FAX 73-1879

URL <http://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/> E-MAIL hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp