

第3次山陽小野田市食育推進計画(概要版)

元気いっぱい ねたろう「食育」プラン

2025.4~2031.3



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。こどもから高齢者まで、全ての市民が住み慣れた地域で希望をもち、健やかに暮らせるよう、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、若い世代から主体的に食育に取り組む環境づくりの実現・農林漁業の発展を目指します。

また、基本理念のもと、2つの重点施策を中心に総合的に推進していきます。

- ◆生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- ◆持続可能な食を支える食育の推進

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。



推進の方向性

1.家庭・2.学校、保育園等・3.地域における食育の推進

取組例)

家庭

マタニティひろば
葉酸サプリメント配布
離乳食ひろば
幼児食ひろば
もぐもぐはかせ教室
ミニしょくいくはかせ教室
ねたろう食育博士養成講座 など

園や学校

ねたろう食育ネットワーク
親子食育料理教室
食育だより等の発行
給食展示
給食時間における指導 など

地域

キッズファーム
高校や大学と連携した食育指導
歯科健診等
子ども・親子料理教室
生活習慣病予防教室
減塩プロジェクト
出前講座 など

4.食育推進運動の展開

取組例)

ボランティア活動支援
手作り弁当コンテスト など

5.生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

取組例)

産地見学会
ふれあい市民農園
学校給食の地場産物の活用 など

6.食文化の継承のための活動への支援等

取組例)

郷土料理教室 など

7.食品の安全性等に関する情報提供

取組例)

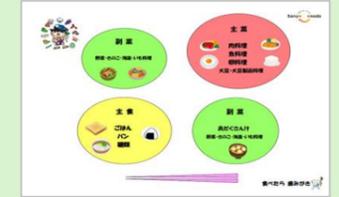
出前講座 など

市民の行動目標

乳幼児期（親子） （概ね0～5歳）	学童期 （概ね6～12歳）	思春期 （概ね13～18歳）	青年期 （概ね19～39歳）	壮年期 （概ね40～64歳）	高齢期 （概ね65歳～）
食習慣の基礎づくり	望ましい食習慣の定着・自立に向けた食生活の基礎づくり		健康的な食生活の実践	健康的な食生活の維持	食を通じた豊かな食生活の実現
生活のリズムをつくり、おやつは時間を決めて食べよう 朝食を毎日食べよう	早寝早起きして朝食は毎日食べよう	朝食を毎日食べよう			
食べたものでからだができていることを知ろう	主食(黄)・主菜(赤)・副菜(緑)のそろった食事をとろう	主食・主菜・副菜を組み合わせる食べよう 毎食野菜を食べよう カルシウムが豊富な食品を摂って骨粗しょう症を予防しよう			
食べ物の好き嫌いを少なくしよう	好き嫌いせずなんでも食べよう	たんぱく質の多い食品を取り入れよう			
薄味で、食材の味を味わおう	食品に含まれている塩分や塩分の体への影響を知ろう	減塩を心がけよう			
		味覚の変化による食塩の摂りすぎに気を付けよう			
食に関するお手伝いをしよう	食事づくりに参加しよう	食事づくりにチャレンジしよう	日本型食生活を参考に食事づくりをしよう	食事づくりを楽しもう	
体重を量って成長を知ろう	やせや肥満を予防し、必要のない減量のための食事制限(いわゆるダイエット)はやめよう		適量を摂ってやせや肥満を予防しよう		
	よく噛んで食べよう				
	定期的に歯科健診を受けよう				
	正しく歯を磨く習慣を身につけよう				口腔ケアやお口の体操をしよう
家族と一緒に食事を楽しもう		家族や地域の人との食事を楽しもう			
食育に関するイベントや教室に参加しよう			食に関するボランティア活動に参加しよう		
さまざまな機会をとらえて、農林水産物の生産に関わる人々と交流しよう					
地元の食材や旬の食べ物にふれよう		地元の食材や旬の食材を選ぼう			
いろいろな食材にふれよう	食体験をとらえて食べ物と自然を大切にしよう	環境問題に関心を持ち、できることを実践しよう	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぼう		
食べ残しや食品ロスを減らそう					
ふるさとの味や行事食にふれよう	昔から伝えられているふるさとの味や行事食を知り、おいしく味わおう		郷土料理や行事食を伝承しよう		
正しい手洗いを身につけよう		食品の安心安全に関する情報を正しく理解しよう			
食品表示の見方を知ろう		食品成分表示を参考にしよう			

食育ランチョンマット

- 主食** ごはん、パン、麺類等
→脳や身体を動かすエネルギー源
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆・大豆製品等の料理
→筋肉や血液のもとになる
- 副菜** 野菜、きのこ、海藻、いも等の料理
→身体の調子を整える



適正体重

やせや肥満は、生活習慣病や低栄養に繋がる要因です。自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div \text{身長m} \div \text{身長m}$$

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²) (適正体重) ※目標とするBMIより 低ければ「やせ」、高ければ「肥満」
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

郷土料理

郷土料理とは、各地域で採れる食材を使った、古くから地元で伝わる料理のことで、その土地の人々の誇りとして伝えられてきた大切な食文化です。



けんちょう

いとこ煮

ちしゃなます

目標指標と目標値

目標指標		現状値 (R6年度)	目標値 (R13年度)
1	食育に関心をもっている市民の割合	73.7%	増やす
2	朝食を欠食する市民の割合	小学生4.9% 中学生5.0% 高校生10.4% 20～30歳代24.7%	減らす
3	一人で「味噌汁」を作ることができる小中学生の割合	小学生36.4% 中学生57.3%	増やす
4	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	小学生56.8% 中学生53.9% 高校生51.7% 大人44.3%	増やす
5	毎食野菜料理を食べる市民の割合	小学生28.6% 中学生19.8% 高校生17.6% 大人15.4%	増やす
6	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活をしている市民の割合	57.9%	増やす
7	成人肥満者（BMI 25.0以上）の男性（20～60歳代）、女性（40～60歳代）の割合	男性29.9% 女性19.0%	減らす
8	20～30歳代の女性のやせ（BMI18.5未満）の割合	8.0%	減らす
9	低栄養傾向（BMI20以下）の70歳代以上の割合	22.7%	減らす
10	肥満傾向児（小学5年生男女）の割合	11.38%	減らす
11	ゆっくり噛んで食べる市民の割合	小学生80.8% 中学生76.4% 高校生60.0% 大人48.7%	増やす
12	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	小学生11.9回/週 中学生11.3回/週 高校生9.0回/週 大人8.8回/週	増やす
13	地域で共食したいと思う人が共食する市民の割合	49.4%	増やす
14	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	651人	増やす
15	農林漁業体験を経験した市民（世帯）の割合	50.0%	増やす
16	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ市民の割合	64.2%	増やす
17	栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均回数	1回	増やす
18	学校給食における地場産物を使用する割合	県内産73.9%	増やす
19	環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民の割合	58.8%	増やす
20	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	79.2%	増やす
21	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している市民の割合	34.9%	増やす
22	郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている市民の割合	60.1%	増やす