

# 第3期 柴田町食育推進計画

計画期間 平成29年度～平成33年度



## 食育チェック！

- 毎日朝ごはんを食べている
- 家族や仲間と楽しく食事をしている
- 食事のあいさつをしている
- 食事作りや準備の手伝いをしている
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- 食事に気をつけて適正体重を維持している
- 行事食や郷土料理を作ったり、食べたりしている



柴田町

できることから  
始めましょう！

## —食育とは—

- ・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
- ・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～

## 柴田町の食育の現状

### 食事は？

★年齢が上がるにつれて「楽しみにしている」が減少  
食事を楽しみにしている小学生は約7割、中学生は約5割



★年齢が上がるにつれて「手伝う」が減少  
食事作りや後片付けをよく手伝う小学生は約4割、中学生は約2割



★「早寝早起き朝ごはん」を実施している子どもは全体で約6割



★家族全員で食べている割合が減少  
1日の全ての食事をひとりで食べている人が約1割

### 朝食は？

★20歳代で毎日食べない割合が高い  
朝食を毎日食べる20歳代は6割



★朝食に野菜が少なく、食事の内容に偏りがある  
小中学生は約2割、19～79歳で約4割

### 特定健康診査の結果は？

★約4人に1人が肥満



★就寝前の2時間以内に夕食をとる人が約2割



食育への関心は高まってきましたが、食育に取り組んでいる町民の割合が減少し、若い世代の朝食欠食や家族全員が集まって食事をする「共食」の機会の減少など課題が残っています。また、以前からの課題である野菜の摂取不足は変化が見えない現状です。

## 基本理念

# 食卓から育む 健康な心とからだ

生涯にわたって健康な心とからだを育むためには、毎日のバランスのとれた食事が重要です。そのためには、食事においしさや楽しみが伴っていることが大切です。

食卓を囲んだ笑顔輝く家族団らんや人との交流を通して、元気に過ごすために必要な「健全な食生活」を実践できるように「食育」を推進します。

## スローガン おいしく 楽しむ 笑顔の食卓

## 基本目標

# し

### しっかり朝ごはんを食べよう

朝食の欠食は、栄養バランスが偏る要因になるほか、集中力を欠く、体調が悪くなるといった問題が指摘されています。朝食・昼食・夕食の3食を毎日食べ、規則正しい生活リズムを身につけることを目指します。



# ほ

### バランスのとれた食事を食べよう

生活習慣病の予防や改善には、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂取し、規則正しい食生活を実践することを目指します。



# た

### 楽しくみんなで食卓を囲もう

ライフスタイルの多様化などによって、家族全員が集まって食事をする機会が減少傾向にあります。食事を通して、家族や仲間とのコミュニケーションを図ることや、食事づくりに参加して、食生活に関する知識や技術を身につけながら、おいしい食事を食べることにより、食事を楽しむ心を育みます。

