

三豊市食育推進計画

概要版

「三豊のふるさとの幸を大切に
～豊かな食と健康のまちづくり～」



三豊市

平成22年3月

計画の期間

本計画は、平成22年度を初年度とし、平成26年度を目標年度とする5カ年計画とします。
なお、計画期間中に社会経済情勢の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行うものとします。

平成 21年度	平成 22年度	平成 23年度	平成 24年度	平成 25年度	平成 26年度
計画の策定	計画実施期間				

基本理念

海や山に囲まれ、農業や漁業が盛んな三豊市において、ふるさとの幸を知り、食に感謝する気持ちを大切に、そして、体も心も元気な人を増やしたいという考えのもと、基本理念を「三豊のふるさとの幸を大切に～豊かな食と健康のまちづくり～」とします。

「三豊のふるさとの幸を大切に ～豊かな食と健康のまちづくり～」

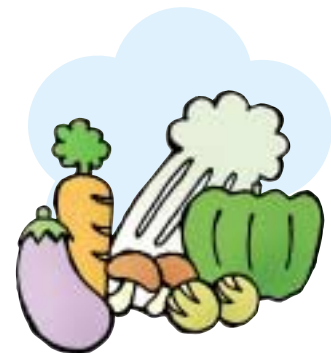
基本方針

本計画における基本理念を実現するために、以下の基本方針を定めます。

心身ともに元気な体づくり

地域の味や食文化を伝えるまちづくり

食から「ありがとう・もったいない」の気持ちを育む
環境づくり



計画の体系

基本理念

「三豊のふるさとの幸を大切に〜豊かな食と健康のまちづくり〜」

基本方針

心身ともに元気な
体づくり

地域の味や食文化を
伝えるまちづくり

食から「ありがとう・
もったいない」の気持ち
を育む環境づくり

取り組み目標

1 朝ごはんは元気のはじまり
毎日食べる習慣をつけよう

2 考えて食べよう
体が喜ぶバランス食

3 口の健康を大切にしよう

1 三豊産の美味しい食べ物を
食卓にのせよう

2 行事食や郷土料理に親しもう

1 作る楽しさや食べる喜びを
育てよう

2 地域の人との交流を
ふかめよう

3 食育への関心度を高めよう

基本方針 1

心身ともに元気な体づくり

忙しい日々の中で、食の大切さや価値を見失いがちになっている現在、改めて食について考え、生活習慣を見直すことが求められています。

1 朝ごはんは元気のはじまり 毎日食べる習慣をつけよう

家庭

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につける
- 毎朝、排便の習慣をつける
- 主食、主菜、副菜をそろえた朝ごはんを食べよう

保育所・幼稚園・学校

- 保護者へ朝食の大切さや簡単な朝食メニューを知らせる
- 早寝・早起き・朝ごはん運動を実施する

地域

- 食生活改善運動を推進する（早寝・早起き・朝ごはん運動）

行政

- 食生活改善運動の支援を行う

2 考えて食べよう 体が喜ぶバランス食

家庭

- 3・3・30運動※を実践する
- カタカナ食からひらがな食へ食事メニューをかえる
- 食品の安全性に関心を持つ など

保育所・幼稚園・学校

- 赤・黄・緑の食品群を周知する
- 保護者へ日本型食生活の啓発を行う
- 運動する大切さを周知する
- 学校で栄養成分表示の指導を行う

地域

- 生活習慣病予防に関する知識の普及に努める
- 食事バランスガイドの普及を行う など

行政

- 食事バランスガイドの普及、啓発に努める など

※3・3・30運動（サン・サン・サンマル）

1日3食、3つの器で、30品目を食べることを指標とした、香川県独自の取り組みのこと。

3 口の健康を大切にしよう

家庭

- 歯みがきの習慣をつける
- 一口30回噛むことを実践する
- おやつの内容や量を考える など

保育所・幼稚園・学校

- 歯みがきの習慣化の指導を行う
- 一口30回噛むことの大切さを知らせる（噛ミング30） など

地域

- 8020運動の推進をする
- 噛ミング30の推進をする

行政

- 8020運動の支援を行う
- 歯みがきの習慣化に対する支援を行う など

基本方針2

地域の味や食文化を伝えるまちづくり

食の多様化により私たちは、さまざまな食生活を楽しむことができるようになった一方で、古くから育まれ、親しまれてきた食文化を失いつつあります。地域の気候風土に結びついた「日本型食生活」等の健全で豊かな食生活を見直す必要があります。

1 三豊産の美味しい食べ物を食卓にのせよう

家庭

- 地元の旬の食材を利用する
- 三豊市の特産品に関心を持つ

保育所・幼稚園・学校

- 給食で国産（できれば三豊産、香川産）の食材利用を推進する

地域

- 地元の食材利用を推進する

行政

- 地元食材の利用や流通支援を行う
- 地産地消の推進イベントの開催を図る

2 行事食や郷土料理に親しもう

家庭

- 行事食や郷土料理をつくる
- 地域の行事に参加する

保育所・幼稚園・学校

- 給食に行事食や郷土料理を取り入れたり、由来について学ぶ
- 保護者に行事食のメニューをお知らせする

地域

- 料理教室で行事食、郷土料理を伝承する

行政

- 料理教室の開催日等についての情報を周知・広報する



基本方針3

食から「ありがとう・もったいない」の気持ちを育む環境づくり

簡単・手軽に食事が行える現在、食の価値は見失われがちになっています。農業、漁業等の食の生産について体験することにより、食に対する感謝のこころや、食を大切にする気持ちを育むことが大切です。

1 作る楽しさや食べる喜びを育てよう

家庭

- 正しいマナーと作法による食事を行う
- 家族そろって、食事をする習慣をつける など

保育所・幼稚園・学校

- 親子給食やクッキング、料理教室等を開催する
- 食事マナーの指導を行う など

地域

- ヘルスメイトによる親子料理教室や保育所・幼稚園への出張クッキング等を行う

行政

- ヘルスメイトへの支援を行う

2 地域の人との交流をふかめよう

家庭

- 親子で農業、漁業体験活動(教育ファーム)へ参加する
- 家庭菜園に取り組む

保育所・幼稚園・学校

- 農作物の栽培等、体験活動の充実を図る
- ボランティア活動の協力者及び参加者募集をする

地域

- 学校等と連携しながら農業、漁業体験の推進に努める
- 親子で農業、漁業体験できる場所の提供をする

行政

- 地域、保育所、幼稚園、学校と連携し、農業・漁業体験の推進に努める

3 食育への関心度を高めよう

家庭

- 市内の食に関する行事へ参加する
- 「食育の日」を知る

保育所・幼稚園・学校

- 「食育だより」「給食だより」の発行を行う
- 「食育の日」にあわせた取り組みを実施する

地域

- ヘルスメイト養成への参加をする
- 食関連行事の開催を行う など

行政

- ヘルスメイトの養成を図る
- 広報等で食育の内容等について、情報提供に努める

推進体制

三豊市において、市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を育むため、単なる食生活の改善にとどまらず、食に関する感謝の念と理解を深めることや、伝統のある優れた食文化の継承、地域の特性を活かした食生活に配慮する食育を推進していきます。

そのため、今後、家庭、地域、学校、行政等が連携強化を図り、計画の取り組みを行います。



数値目標

本計画では、効果的に食育を実施していくため、数値目標を設定し、市民をはじめ、家庭や地域、学校、行政等が協力・連携しながら、目標の達成に努めるものとします。

1	項目		現状		目標 (26年度)
	1	幼児の朝食欠食率	3・5歳児	H21	8.4%
2	成人朝食欠食率	一般市民	H21	14.4%	10%以下
3	20歳代女性のやせの者の割合 (BMI18.5未満の者)		H20	11.1%	減少
4	肥満者の割合	20～60歳代男性	H20	30.4%	25%以下
		40～60歳代女性	H20	21.9%	20%以下
5	健康づくり協力店の数		H21	43店	増加
6	食生活改善推進員(ヘルスマイト)の数		H21	614人	増加
7	3・3・30運動を知っている人の割合		H21	41.9%	50%以上
8	日々の食事で栄養バランスのとれたメニューを考えている人の割合		H21	57.2%	65%以上
9	食育に関心がある人の割合		H21	75.5%	80%以上
10	家庭で、三豊市産の農水産物を使用している人の割合		H21	93.5%	100%
11	郷土料理に関心がある人の割合		H21	56.5%	60%以上
12	定期的に歯科検診を受けている人の割合		H19	14.7%	20%以上
13	よく噛んでいる人の割合(一口30回以上)		H21	19.7%	25%以上

