



市では第2次牧之原市食育推進計画に基づき、皆さんが「家族団らんを大切に、食卓に楽しい会話が生まれ、元気で生き生きとした生活を送る」ことを目指し取り組みを進めます。
問い合わせ 健康推進課 大岩 023) 0024

食の大切さを学び、できることから始めよう

近年、一人での食事、塩分や脂質のとりすぎ、朝食の欠食などの食生活の乱れが、生活習慣病の増加を引き起こす大きな原因となっています。食べることは、健康生活を送るための重要な要素です。家族や親しい人との楽しい食事は、コミュニケーションを

円滑にし、生活に楽しみを与え、食欲を増進させます。そして、おいしく食べることで健康維持につながります。市では、「家族や仲間と楽しく食卓を囲む」「食生活と健康への関心を持つ」「地域の産物を食卓に並べる」「もったいないの気持ちをもつ」の4つの主な取り組みを通して食育を推進します。また、「妊娠期」「乳幼児期



朝食の献立を作り学ぶ女子高校生

(0～5歳)「学童・思春期(6～19歳)」「成人期(20～64歳)」「高齢期(65歳以上)」のライフステージごとの特性に合わせて食育を推進していきます。まずは一人一人が、家族や仲間と食事をする、野菜を食べる、お茶を飲む、食べ残さ

ないなど、取り組めることから始め、食に対する意識を高めることが大切です。さらに、親も含め大人の皆さんが、子どもたちに食の大切さや健康についてしっかりと教えていくことがとても大切です。

主な数値目標

- 家族や仲間と食事をする人の割合

平成25年度	成人(18～64歳)	94.8%
	65歳以上	87.4%

 ↓

平成31年度	100%に近づける
--------	-----------
- むし歯がある子どもの割合

平成25年度	3歳児	13.0%	5歳児	46.5%
--------	-----	-------	-----	-------

 ↓

平成31年度	3歳児	10.0%	5歳児	40.0%
--------	-----	-------	-----	-------
- きゅうすでお茶を入れて飲む人の割合

平成25年度	幼児	57.6%	小学生	56.0%
	中学生	57.0%	成人(18～64歳)	81.5%

 ↓

平成31年度	幼児・小学生・中学生	80.0%	成人(18～64歳)	85.0%
--------	------------	-------	------------	-------
- 食べ残しを減らし生ごみを減らす努力をしている人の割合

平成25年度	成人(18～64歳)	93.9%
--------	------------	-------

 ↓

平成31年度	100%に近づける
--------	-----------

ライフステージごとの食育推進

- 妊娠期

食の大切さを再認識する
規則正しく栄養バランスのよい食事をする。
- 乳幼児期

食習慣の土台をつくる
食の体験により食事時間やマナーなどを教える。
- 学童・思春期

食の大切さを学びながら自立を目指す
体験学習などで自ら食事を選ぶ力、料理する力を身につける。
- 成人期

食の知識を自分の生活で実践し次世代に伝える
健康状態を把握し、食事などの生活習慣の改善を図る。
- 高齢期

生活に見合った食事を楽しく食べる
買い物や料理、仲間や家族と一緒に楽しく食事をする。



楽しく給食

栄養士による指導

TEA HERO選手権

環境教室

4つの主な取り組み

- ①家族や仲間と楽しく食卓を囲む

家族や親しい人、仲間と一緒に食事をする「共食(きょうしょく)」の習慣をつける。
みんなで一緒に食事を作る、食卓を囲みにぎやかな会話をし、一緒にマナーを学ぶ、食事を楽しむことができる人を増やす。
- ②食生活と健康への関心を持つ

食に関する正しい知識をもち、1日3食栄養バランスのとれた食生活を送ることができよう人を増やす。特に、朝食の重要性やバランスのとれた朝食について学ぶ機会を作る。
高血圧の予防対策として塩分を控えめにする、朝食から野菜をしっかり食べるなど、健康な体づくりにつながる食生活を進める。また、歯の健康にも気を配り、むし歯や歯周病にかかる人を減らす。
- ③地域の産物を食卓に並べる

市の特産品である静岡牧之原茶を急須で入れて飲む人を増やす。また、地元の食材を学校や自宅などで食べる「地産地消」の機会を増やす。
お茶や地元食材を使ったオリジナルメニューなどを市内外へ広める。さらに、食べるだけではなく栽培や食事を作るなどの体験を通して、地元の食材を学ぶ機会を設ける。
- ④「もったいない」の気持ちをもつ

食べものを粗末にしないよう感謝の気持ちをもち、好き嫌いなく食べることの大切さを広める。