

5. 生涯にわたるライフステージに応じた食育推進のための市民の取組

	乳幼児期 (0～5歳)	学童期 (6～12歳)	思春期 (13～19歳)	青年期 (20～29歳)	壮年期 (30～44歳)	中年期 (45～64歳)	高齢期 (65歳以上)
楽しく家族や仲間と食卓を囲む	○ 家族や仲間、地域のひとと楽しんで食事をする機会を増やします ○ 食事の準備や片付け等、食事作りを家族や仲間と行う機会を増やします ○ 食事の前の手洗い等、衛生管理を行います ○ 食事の際はいただきます、ごちそうさまのあいさつをします	○ 好きな物、食べたいものを増やして楽しく食事をとります	○ 家族や仲間、地域のひとと楽しんで食事をする機会を増やします ○ 食事の準備や片付け等、食事作りを家族や仲間と行う機会を増やします ○ 食事の前の手洗い等、衛生管理を行います ○ 食事の際はいただきます、ごちそうさまのあいさつをします	○ 好きな物、食べたいものを増やして楽しく食事をとります	○ 家族や仲間、地域のひとと楽しんで食事をする機会を増やします ○ 食事の準備や片付け等、食事作りを家族や仲間と行う機会を増やします ○ 食事の前の手洗い等、衛生管理を行います ○ 食事の際はいただきます、ごちそうさまのあいさつをします	○ 乳幼児期から共食の場では食事のマナーや伝統食、行事食等の食文化を伝えます	
健康な食生活を送る	○ 1日3食食べます ○ ゆっくりよく噛んで食べます ○ 自分の適正体重を知り、健康を維持する食事をします ○ 野菜1日5皿(1皿70g)以上を食べます ※3～5歳240g 6～7歳270g 8～9歳300g 10歳以上350g ○ 生活習慣病やフレイル予防のために、主食主菜副菜のそろった食事をとります	○ 「早寝・早起・朝ごはん」の習慣を身につけます	○ 「早寝・早起・朝ごはん」の習慣を身につけます	○ 災害時(停電、感染症の蔓延などを含む)のために、ローリングストックを活用して食料等の備蓄をします	○ だしを活かす、計量を行う、減塩を意識した食事をします ○ 食品表示等を参考にしながら、食品の安全性について判断します ○ 妊娠出産子育てをするために必要な健全な体作りと共に栄養バランスを意識するなど食生活の基礎を身につけます		
地域の産物や食卓に並ぶ	○ 市の特産品や産物を知ります ○ 食文化やお茶の文化に関心を持ち、家庭でも食べる機会を作ります	○ 特産品を使って、自分で料理を作ります			○ 地域の産物について知った情報を他の人に伝えます ○ お茶を飲むことや食事のマナーを含めて伝統的な食文化を若い世代へ伝えます		
“もったいない”に取り組む	○ 食べ物への感謝の気持ちを持ちます	○ 食品ロス削減の取組を実践します ○ 手前取りを実践します ○ 食べ残しをしないよう、食べられる分だけ配膳します ○ 地産地消を意識した食生活を送ります ○ 家庭でローリングストックを実践します					
		○ 好きなもの、食べたいものを増やします				○ フードドライブを活用します ○ 植物性の廃食用油をゴミとして廃棄せず、市役所等の回収に持ち込みます	

第4次牧之原市食育推進計画 概要版

発行年：令和7年3月 牧之原市健康推進部健康推進課 TEL：0548 - 23 - 0024



概要版

第4次健やかプランまきのほら
第4次牧之原市食育推進計画

(令和7年度～令和12年度)



1. 計画策定の趣旨

市民の食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきており、家庭での共食の減少、働き世代の朝食欠食の増加がみられます。

第3次計画の取組により、野菜摂取や伝統食文化の継承、食品ロス削減について改善が見られましたが、減塩や地場産品の活用と共に更なる取組が必要と考えられます。

第4次計画では、「実践の充実と拡大」を目指し、関係機関と連携・協働を進めていきます。

2. 計画の基本的な考え方・体系図

食育は、市民や地域、保育園、認定こども園、学校、生産者団体や食品関連業者、行政等が連携し、推進していくことが重要となります。

<計画の体系図>

基本理念：みんなで団らん 楽しい食卓 あふれる健康 ビタミンのまち

基本目標：生涯おいしく食べられる

基本姿勢：わたしとみんなでつなげる食育

基本方針：

1 家族や仲間と
楽しく食卓を囲む

2 健康につながる
食生活を送る

3 地域の産物が
わかり食卓に
並べる

4 “もったいない”
に取り組む

3. 施策の展開

4つの基本方針を基に食育を進め、実践し深めていく人を増やしていきます。

基本方針1 家族や仲間と楽しく食卓を囲む

方向性	主な取組
○連携した共食の推進 ○ライフスタイルに配慮しながら、すべてのライフステージに合わせた「共食」の機会を増やす ○共食できる環境整備の推進	・食育の日、共食の日を啓発し、食育や共食のよさを伝え実践できるよう働きかけます。 ・感染症予防やワーク・ライフ・バランス等に配慮しながら、共食のよさを伝え実践できるよう働きかけます。 ・高齢者が地域活動に参加し、バランスのよい食事や共食をする通いの場を増やします。 ・高齢者の食に関わる団体の活動支援をします。

基本方針2 健康につながる食生活を送る

方向性	主な取組
○朝食摂取の推進 ○1日3食食べることや、バランスの良い食事の推進 ○生活習慣病予防、重症化予防の推進 ○高齢者のフレイル予防の推進 ○減塩、野菜摂取の推進 ○食の安全・安心の推進 ○災害時（停電、感染症の蔓延などを含む）の食の確保の推進 ○食に関するボランティアの養成・育成、活動支援	・朝食摂取と生活リズムを整える重要性、「早寝・早起き・朝ごはん」について啓発し実践できるよう働きかけます。 ・食育ランチョンマット等を活用し、主食主菜副菜のそろった栄養バランスのよい食事を実践できる知識を伝えます。 ・転倒・骨折予防のため、実践につながる知識を伝えます。 ・高血圧、糖尿病予防のため、市民の食生活状況や適正体重の現状を把握しながら減塩、野菜を1日5皿そろえることを啓発し実践できるよう働きかけます。 ・減塩や野菜摂取の推進のため、飲食店や企業等と連携し市民の実践につながる食環境整備に努めます。 ・食品表示を確認し、安全性や適切なエネルギーや塩分量等を自ら判断できる基礎的な知識を伝えます。 ・ローリングストック法を活用した食料等の備蓄を推進します。 ・デジタルツールを活用し、食に関する情報提供や活用方法を伝えます。 ・食に関するボランティア団体の養成・育成、活動を支援します。



<市食育ランチョンマット>

☆市のホームページから印刷して使用することができます。



ダウンロード先



1日350g（小鉢1日5皿）野菜を食べよう！

基本方針3 地域の産物がわかり食卓に並べる

方向性	主な取組
○地場産物の活用法や食の魅力の周知 ○地場産物を購入したくなる環境整備 ○伝統的な食文化・お茶の文化の推進	・地場産物を活用したイベントの継続など、地場産物を購入しやすくなるように関係機関との連携体制を築き実施していきます。 ・SNSを用いてお茶を飲むことや食事のマナーを含めて伝統的な食文化や地場産物の活用について周知します。 ・地場産物の活用や食文化の継承の推進のため、飲食店や小売店、企業等と連携し、市民の実践につながる食環境整備に努めます。 ・伝統食を作る等、体験する機会を設けます。

基本方針4 “もったいない”に取り組む

方向性	主な取組
○食品ロス削減の推進 ○食べ物、生産者に感謝の気持ちを育む	・料理教室等で食べ物への感謝の気持ちを育みます。 ・市民が環境や食品ロス削減について学ぶことのできる機会やイベント等を提供し実践できるように働きかけます。

4. 食育関係者の役割

わたし(市民)	・食に関する知識と理解を深める ・自分自身の健康状態を把握し、生活の質向上のため食育に取り組む ・学んだ知識を身近な人に伝え一緒に取り組む など
家庭	・食生活の基礎を形成する(健康づくり、コミュニケーション、食文化の継承 等) ・食べ物への感謝の気持ちを育む・子どもの将来の食の自立に向けて取り組む など
保育園・認定こども園	・発達段階に応じた食の体験を提供し、家庭と連携して、食生活の基礎を身につける ・楽しく食べる体験を通じて食への関心を育む ・地域と連携し、食文化・お茶文化を伝える など
学校	・食の自立に向けた食に関する指導を充実させる ・食文化・お茶文化を伝える ・家庭との連携、子どもを通じて保護者に食育に関する知識を伝える など
生産者団体・食品関連業者	・おいしく、安全で安心な食べ物を生産し、情報発信を行う ・地産地消の推進・食に関する体験活動の機会を提供する ・食の安全・安心に取り組む(感染症対策、衛生管理等)・食環境整備 など
地域	・連携した取り組みにより、地域全体で食育を推進する ・学習会などを通じて食育について学び、市民、家庭、地域の食育推進に努める
行政	・食育推進及び食育推進関係者間のネットワークの構築・食環境整備 など

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」・「共食の日」
5月17日は「世界高血圧デー」、毎月17日は「減塩の日」