



食育の目標と推進

食育の目標と推進

1 食育の目標

市では、「食育の基本理念」に沿い、以下の『さいたま市 5つの「食べる」』を目標として、食育を推進します。

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える



2 食育の推進

市では食育の推進のために、5つの「食べる」の目標に向かい、市民や各種団体などと行政が協働して、食育に取り組んでいきます。また、食育を推進するための環境を整備していきます。

本市食育の推進イメージ図



～ ヘルスプロモーション ～

世界保健機関（WHO）が、1986年11月にカナダのオタワ市で行った会議で採択した「オタワ憲章」で提唱されている21世紀の健康戦略で、「人びとが自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。研究者などにより解釈が異なる部分もあるのですが、これは人々の、自身の健康を管理できる力を高めるとともに、それを支援する環境づくりを進めること、が柱となっていると考えられています。

なお「健康日本21」でも、このヘルスプロモーションの推進が掲げられています。

3 計画の体系

本計画は、策定の趣旨や目標に沿うように、以下のとおり構成します。

基本理念

- ・食を通して、心と身体の健康と豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
- ・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む

目 標

1. 「三食しっかり」食べる

小目標 1) 食生活のリズムを整える

- 方策**
- (1) 「朝ごはんを食べよう」強化月間など、朝食の重要性についての普及・啓発
 - (2) 妊産婦の望ましい食生活を支援する相談や教室、情報交換の場の提供
 - (3) 乳幼児期からの発達に応じた食生活の支援
 - (4) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食生活のリズムについての普及
 - (5) 各種健康診査における子どもの頃からの健康的な食生活の支援
 - (6) 学校における「早寝早起き朝ごはん」の推進
 - (7) 食への関心を深め、栄養、体づくり、よく噛むことへの意識を育てる親子の体験活動の提供

2) バランスのとれた食事を心がける

- (1) 日本型食生活をはじめ、食事バランスガイド、栄養成分表示によるバランスのとれた食事の普及・啓発
- (2) 食生活を含めた自らの健康管理に向けた、健康診査と保健指導及び健康相談や健康教育などの充実
- (3) 特定給食施設などにおける栄養成分表示などの栄養・健康情報の提供
- (4) 子どもの頃からバランスのとれた食事を食べる習慣づくり
- (5) バランスのとれた給食の提供と食に関する情報提供・指導
- (6) 成人・高齢者向けのバランスのとれた食事の講座や料理教室の開催

目 標

2. 「いっしょに楽しく」食べる

小目標 1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

- 方策**
- (1) 乳幼児期からの発達に応じた、楽しくおいしく食べることの支援
 - (2) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける楽しくおいしく食べることの普及
 - (3) 交流給食や行事給食などによる、友達と楽しく一緒に食べることの推進
 - (4) 成人・高齢者向けの楽しくおいしく食べることの講座や料理教室の開催
 - (5) 会食の場の提供などによる、一人暮らしの高齢者などの孤独感の解消

2) 食事の場で対人関係、コミュニケーションを学ぶ

- (1) 友達と楽しく食べ、思いやりを育てる学校給食の推進
- (2) 一緒に食べること、料理することの普及啓発
- (3) 学校の家庭向け「お子さんとの会話を大切にしましょう」などの媒体の普及啓発

目 標

3. 「確かな目をもって」食べる

小目標 1) 家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ

- 方策**
- (1) 日々の学校給食における安全な給食の提供と衛生指導
 - (2) 食への関心を育て、食の安全に関する知識の普及啓発を図る親子の体験活動の推進
 - (3) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食の安全についての普及

2) 食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ

- (1) 消費者に向けた食の安全に関する情報の迅速でわかりやすい提供
- (2) J A S (日本農林規格) 法の普及啓発と品質表示の適正化の推進

目 標

4. 「まごころに感謝して」食べる

小目標 1) 目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む

方策 (1) 乳幼児期からの、発達に応じた基本的なマナーや感謝の気持ちを育てる支援
 (2) 小・中学生向けの農業体験や自然体験の場の提供を通じた食への理解促進
 (3) 学校給食を通し、食事のマナーや食べ物に関わった人への感謝の気持ちの育成
 (4) 食の生産・収穫・加工に関する親子などの体験活動を通じた、食べ物などを大切にすることを大切にする気持ちの育成

2) 「もったいない」という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする

(1) 子育て講座・催し物・地区活動などにおける食べ物などを大切にすることの普及
 (2) 環境に配慮した食生活を学ぶ料理教室などの開催
 (3) 「エコライフ DAY」など、省エネ・省資源などの環境問題についての意識づけ
 (4) ごみの減量・資源分別の徹底の推進

目 標

5. 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

小目標 1) 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける

方策 (1) 農業者と消費者との交流を図る「農」の交流イベントの開催
 (2) 農家と都市住民の間での「農」を共有・理解できる場の提供
 (3) 小学生などに対する農業や生産などについての体験や研修の場の提供
 (4) 市内の農情報の「農情報ガイドブック」を通じた発信
 (5) 良質な基準を満たした、さいたま市内産ブランド米「さいたま育ち」の推奨
 (6) 乳幼児期からの発達に応じた、作物の育ちや食文化への関心の育成
 (7) 日本型食生活や食文化を大切にしたい学校給食の推進
 (8) 旬の地場産農産物の情報やその料理方法などを提供する料理教室の開催
 (9) 食への関心を育て食文化を伝承する、食に関する親子の体験活動の推進
 (10) 野菜などの栽培から収穫までを体験する機会の提供

2) 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ

(1) 各種イベントにおける国内友好都市の農作物・水産物の提供
 (2) 食文化、国際交流などをテーマとした料理教室の開催
 (3) 国際交流イベントにおける各国料理の提供

5つの「食べる」を推進するために（食育推進運動の展開）

目標 5つの「食べる」に沿った食育の推進のため、意識や活動を市全体で高める

方策 (1) 学校や各種イベント・Webなどを活用した食に関する情報提供
 (2) 食生活改善推進員や食育ボランティアなどの育成・支援や、地域に密着した健康づくりの推進
 (3) 食事バランスガイドや栄養成分表示の普及・啓発
 (4) 特定給食施設や小規模給食施設における健康づくりの情報提供
 (5) 大学、研究所、地域の団体、民間事業所、NPOなどとの連携による食育の普及・啓発
 (6) 栄養教諭の配置による学校での食育の充実
 (7) 自然の恩恵や食に関わる様々な活動への理解を深めるため、農林水産物に関する体験活動の機会を提供する教育ファームの推進

