

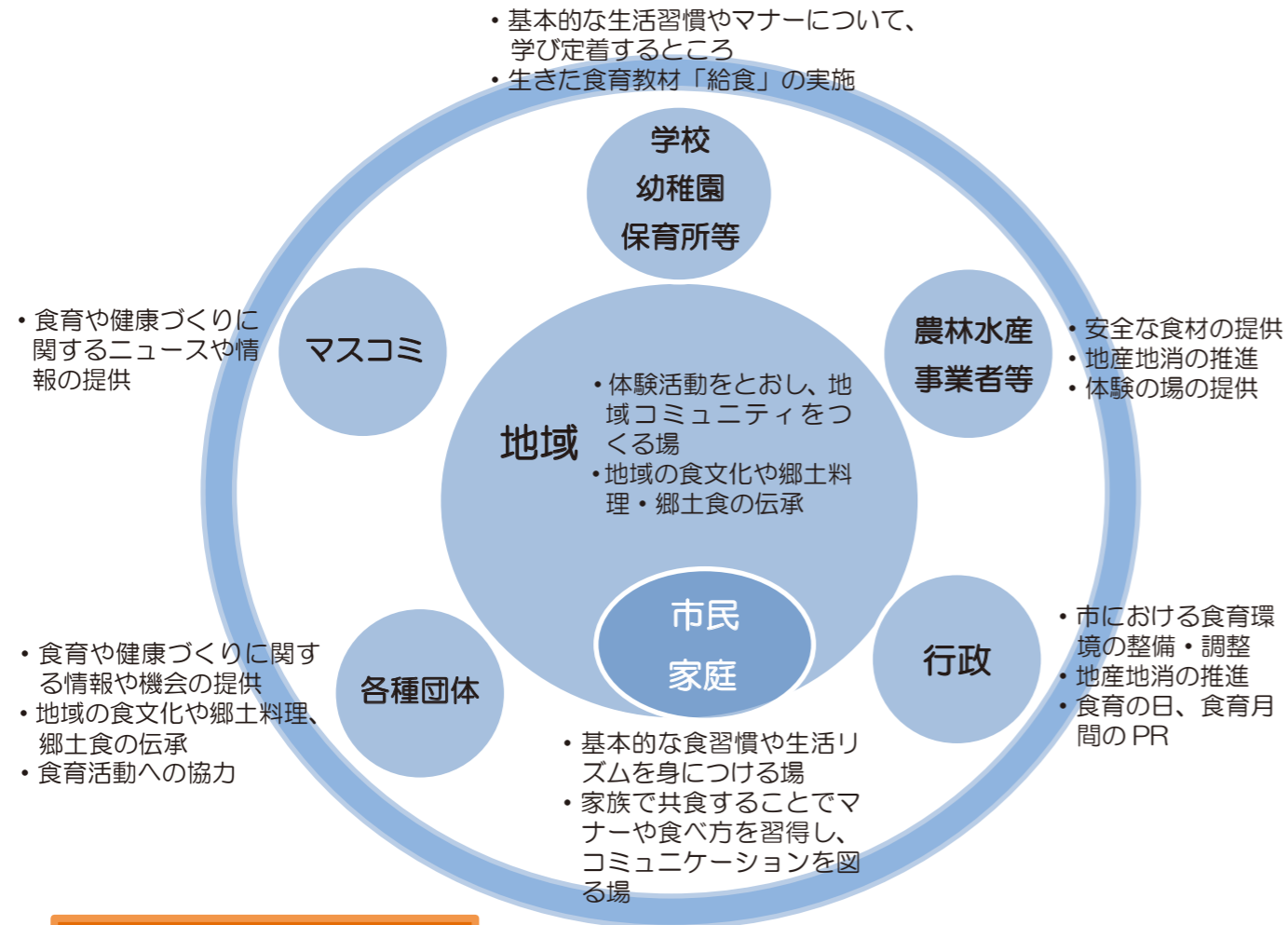
第2次八幡浜市食育推進計画

ダイジェスト版

スローガン **そうてや！元気が一番！安心のまち 八幡浜**

食育の推進体制

食育推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の必要性を理解し、実践し、継続していくことが重要です。八幡浜市の地域特性を活かした食育を具体的に推進するために、市民や家庭を取り巻く地域、保育所、幼稚園、学校、生産者、食に関わる各種団体や行政などが連携協力し、つながりあいながら推進していきます。



各種機関で連携した食育の取組



食育イベント



食育をすすめる会



食育コンクール

お問い合わせ

八幡浜市市民福祉部保健センター

〒796-0010 八幡浜市松柏乙 1101 番地
TEL 0894-24-6626 FAX 0894-24-6652
発行 平成 31 年 3 月

重点目標1

バランスのよい食生活を身につけよう！

「毎食、そろえて食べよう」

主食：ごはん、パン、めん

主菜：肉、魚、卵、大豆料理

副菜：野菜、きのこ、いも、海そう料理



- ①毎日3食、朝昼夕ごはんを食べよう
- ③主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- ⑤食について学び、安全な食品を選ぼう

- ②早寝早起きをしよう
- ④おやつ「食べる量」と「時間」を考えよう
- ⑥しっかり噛んで味わって食べよう

重点目標2

食べることを大切にしよう！



- ①食育の日（毎月19日）は家族や仲間と会食しよう
- ②感謝の気持ちをもって、食事をいただく
- ③料理や食事のお手伝いをしよう
- ④自分でできる「食育」をしよう
- ⑤家族や仲間と食について話そう

重点目標3

地域の食文化を伝えよう！



- ①地元の旬の食材を食べよう
- ②郷土料理・郷土食を学んだり、食べる機会をつくろう
- ③給食で地元の食材を利用しよう
- ④特産市や魚市場に出向いてみよう

食育

って何？



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であり、また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できる人間を育てることです。（食育基本法より）

平成 31 年 3 月 八幡浜市



計画策定にあたって

近年、目まぐるしく変化している社会環境の中で、朝食欠食、生活習慣病の増加等食に関する様々な問題が生じています。市民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした生活を送ることができるように、平成26年3月に「八幡浜市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。現行の食育推進計画の期間が満了することから、各種の関係調査結果等をもとにこれまでの食育推進の成果と食をめぐる課題を分析、整理し、平成31年3月に「第2次八幡浜市食育推進計画」を策定しました。

計画の期間

2019年度～2023年度までの5年間

八幡浜市のめざす食育

すべての八幡浜市民が、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念とします。

3つの重点目標

八幡浜市では、食育推進にあたって、3つの重点目標を設定します。

- 1 バランスのよい食生活を身につけよう！（健康増進）
- 2 食べることを大切にしよう！（人間形成）
- 3 地域の食文化を伝えよう！（地産地消）

ライフステージに応じた取り組み

市民一人ひとりのライフステージに応じた食育に取り組みましょう

ライフステージ	乳幼児期 (0～6歳)	学童期 (小学生)	思春期 (中学・高校生 ～19歳)	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)
取り組み目標	親子で食育	早寝早起き朝ごはん	選食力	自己管理	生活習慣予防	楽しく食べよう
バランスのよい食生活を身につけよう (健康増進)	お腹を空かせて食事をしよう	早寝早起き朝ごはんを心がけよう		1日3食規則正しく食べよう		(少食でも) 1日3食、食べよう
	いろいろな食材を見て、さわって、味わってみよう	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう		いつ、なにを、どれだけ食べるかを意識しよう		食欲がない時はおかずを優先しよう
食べることを大切にしよう (人間形成)		毎月19日はできるだけ多くの人と食事する、旬の食材を使う、しっかりよく噛んで味わって食べるなど「食べる」ことを意識しよう				
		「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを口にだして、食材や、作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えよう				
		毎日1回食事に関するお手伝いをしよう		食事作りに参加しよう		食事のマナーや食文化を伝えよう
地域の食文化を伝えよう (地産地消)	旬の食材や、郷土料理、郷土食を食べてみよう	旬の食材や、郷土料理、郷土食を知って味わおう				旬の食材を使った料理や郷土料理、郷土食を家族一緒に作ろう

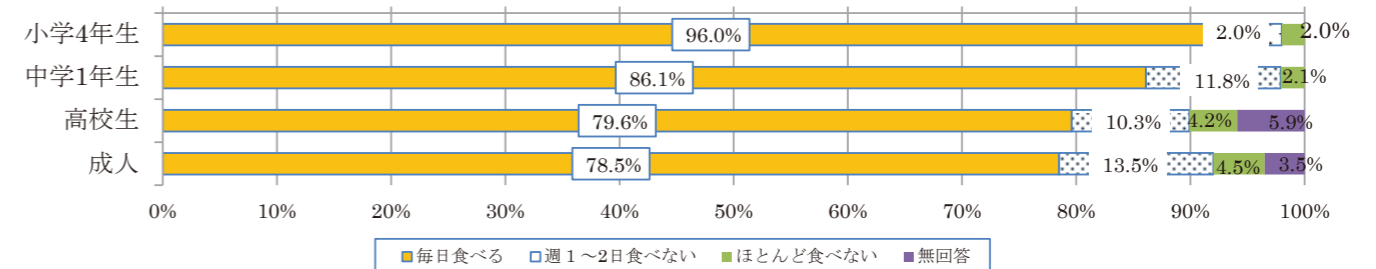
1次計画からの課題

* 図は、第2次八幡浜市食育推進計画より

重点目標1 バランスのよい食生活を身につけよう

- 生活リズムが夜型になっている(欠食理由は、・食欲がない・起きるのが遅いが多い)
- 野菜の摂取量が少ない(主食・主菜・副菜がそろっていない)
- しっかり噛んで味わって食べることに興味のある人が少ない

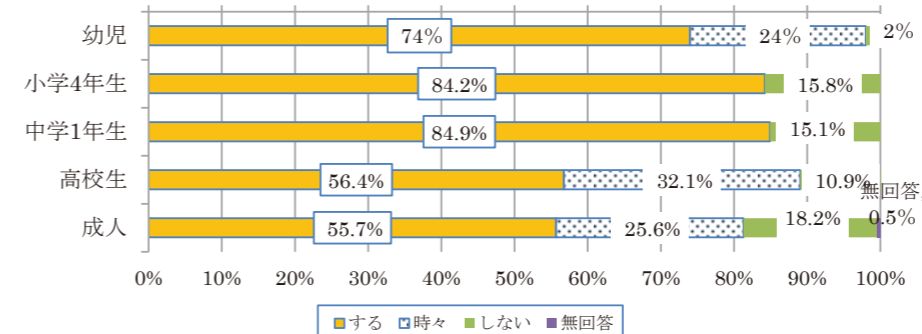
図5 朝食について



重点目標2 食べることを大切にしよう

- 食育に関心を持つ人が少ない(食育の日が知られていない)
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人が少なく、食事ができることや、作ってくれる人に対して感謝が見えにくい
- 孤食の人がいる

図13 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするか



重点目標3 地域の食文化を伝えよう

地域の食文化を伝えよう

- 地元の旬の食材(かんきつ類)が食べられていない
- 魚料理の回数が少なく、年齢が低くなるほど摂取量が少なくなる傾向にある
- 食文化継承の機会が減っていると考えられる

