

七戸町食育推進計画

～おいしく食べる三度の食事は

心と体の健康の源～



食育という言葉は、最近になって聞かれるようになった言葉ですが、食事の際の行儀やしつけは家庭をはじめ、地域全体で受け継がれてきました。しかし、最近では、その役割も希薄となってきました。また、ライフスタイルの多様化に伴い、欠食、孤食、生活習慣病の増加といった食や健康に関する様々な問題が出てきました。

「三つ子の魂、百まで」の言葉どおり、子どもの頃の食に関する生活習慣や知識が、大人になっても影響します。このことから七戸町食育推進計画は、将来を担う子供達に主眼を置いて作成したのとなっています。



平成21年3月 青森県七戸町

食育とは？

町民ひとり一人が、生涯にわたって健全な食生活を送るために

- ・自らの食について考える習慣
- ・食に関する知識
 - ・食への感謝の心
 - ・食を選択する判断力



などを正しく身につけるために行う活動や学習などの取り組みのことです。

食育推進計画策定

食育基本法に基づいて国はH18年3月策定 県はH18年11月策定



町はH21年3月策定

(1) 基本方針

町民ひとり一人が食育に関わる知識や技術を習得するとともに地域・学校・保育所（園）・関連団体・行政で食育の推進を図ります。

(2) 計画期間

H21年度～H25年度



(3) 計画の目標（一部抜粋）

目標項目	現状値（H20年度）		目標値（H25年度）
食育に関心を持っている割合	78.3%		90%以上
朝食を毎日食べる子どもの割合	小4	90.2%	100%
	中2	83.9%	100%
「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている人の割合	33.3%		50%以上
食育年間指導計画を作成する学校数の増加	—		全校

出典：七戸町「食に関する意識調査」H20.9月調査

食をめぐる現状と課題

(1) 社会環境の変化

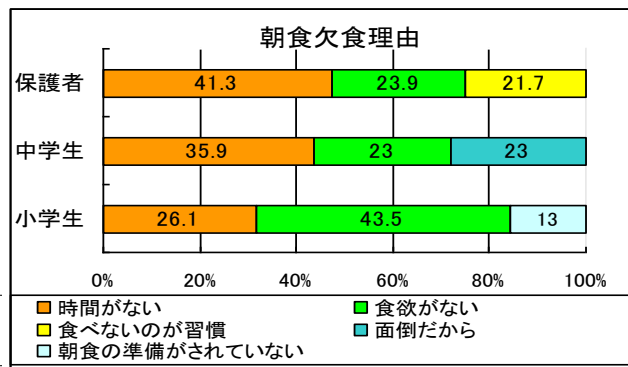
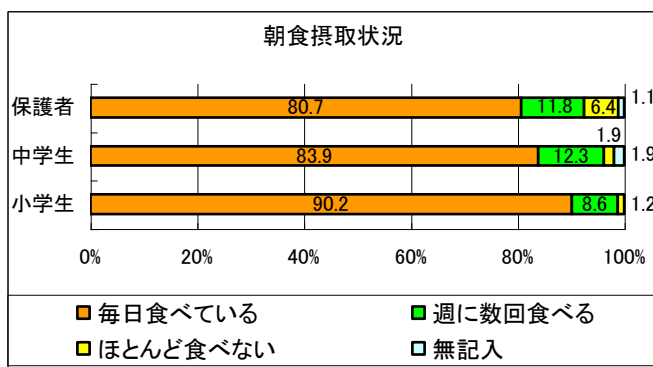
近年、大人も子どもも忙しい生活を送る中で、「食」の大切さが薄れてきています。そのため毎日の食事が重要視されています。

(2) 食環境の変化

食環境が豊かになる一方で、「食」の手軽さを求めるようになってきました。外食などが増え、家庭の食卓から家庭料理や伝統料理等が減ってきています。

(3) 食生活の乱れ

①朝食の欠食 ②野菜不足 ③家族バラバラの食事 ④不規則な食事時間



出典：七戸町「食に関する意識調査」H20. 9月調査

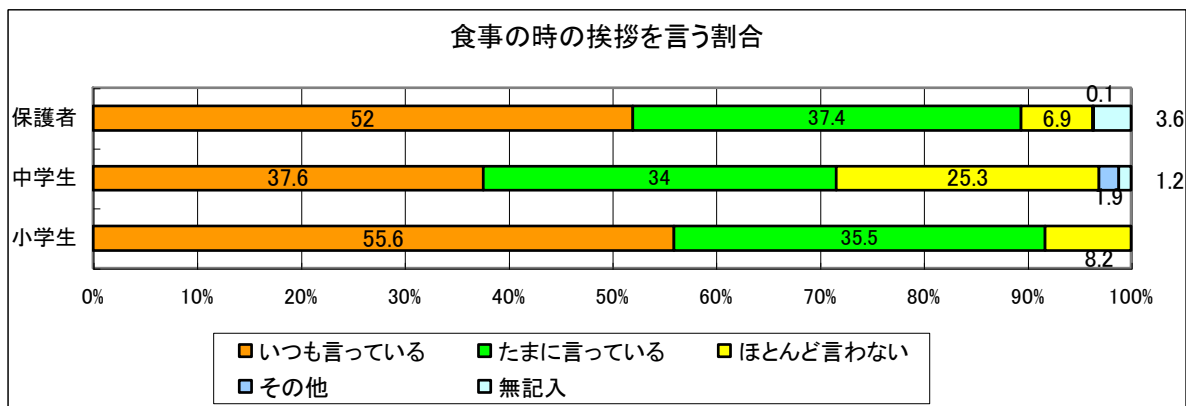
(4) 生活習慣病への引き金

- ①肥満の低年齢化 ②過度なダイエットによるやせすぎ
- ③間食からの油脂や塩分のとりすぎ
- ④メタボリック症候群の増加のおそれ



(5) 食への感謝の念と理解の薄れ

- ①食に関する人や物への感謝の念や理解の不足 ②伝統料理の衰退
- ③食べ残しの増大



出典：七戸町「食に関する意識調査」H20. 9月調査

(6) 農業関連・その他の課題

- ①食品の安全性の不安 ②生産現場での後継者不足
- ③メディアによる情報の氾濫

しちのへ食育推進運動

町では、町民一人ひとりが自らの力で食育を実践していくため、食育推進運動を設けて食に関わるすべての関係者のもとで協働の活動を展開していきます。

し・ち・の・へのキャッチフレーズを活用しながら、まずは自分自身で食育運動をスタートしてみましょう。

「し」食事のマナー守ろうね

「ち」朝食は、健康まもる宝物

「の」農業体験「がんばります」

「へ」ヘルシー料理で健康アップ

「ま」まちの伝統料理 受け継ごう

「ち」地産地消で地元の味 知ろう



・6月と11月は**食育月間**
・毎月19日は**食育の日**

取り組みの方向

(1) 家庭における取り組み

- ◆家庭の味を大切にします
- ◆食事の基本マナーを伝達
- ◆生活リズムを整えます
- ◆



(2) 保育所（園）・幼稚園・学校における取り組み

- ◆食に関する指導の全体計画の作成
- ◆家庭や保護者への食育の普及
- ◆



(3) 農協団体・各種団体における取り組み

- ◆安心・安全な食品の提供
- ◆地産地消活動の展開
- ◆食育の情報発信
- ◆

(4) 地域における取り組み

- ◆地域の行事を活用して食文化の伝承
- ◆世代交流を通じた食育の推進

