

# 第3次 日進市食育推進計画



日進市イメージキャラクター  
「ニッシー」

平成 31 年 3 月  
日 進 市

# 1

計画策定にあたって

## 「第3次日進市食育推進計画」の策定背景と目的

- ライフスタイルの多様化による食の変化、“こしょく”の増加
  - 栄養バランスの偏った食事による生活習慣病の増加
  - 食品の廃棄と食品ロス<sup>※</sup>の課題
  - 地域の伝統的な食文化等、国民の食文化に関する意識の希薄化
- 市民一人ひとりが、心身の健康に関する正しい知識を身につけ、感謝の気持ちや食を取り巻く環境に理解を深めることや、健全な食生活を実践し、食を選択する力を身につけるための取り組みを毎日、進めていくための計画

※：売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されること。

## 計画の期間

本計画の対象期間は、平成31年度から平成38年度（2026年度）までの8年間とします。



「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、健康だけでなく環境にも配慮した「食」を選択する力を身に付け、より良い食生活を実践できる力を育むことです。

「食育」と聞くと、難しいと思いがちですが、みなさんが日々の生活のなかで何気なく行っている習慣も、実は食育に関する活動だったりします。

例えば、毎朝朝食を食べることも食育のひとつです。また、「いただきます」「ごちそうさま」を言うことも、食事のバランスに気をつけて食事に地元の野菜を追加して摂ることも食育の活動です。

まずは、自分の「食」を気にかけて、できることから食育活動をはじめてみませんか。

食生活の乱れを表す言葉として、「孤食」の他にも様々な「こしょく」があります。また、「孤食」の場合、他の5つの「こしょく」にも陥りやすいと言われており、家族、友人、地域の人など、誰かと共に食事をする「共食」がとても重要です。

「孤食」…ひとりで食事をとる

「個食」…家族がそれぞれ異なるものを食べる

「粉食」…パンや麺類などの粉製品を好んで食べる

「固食」…自分の好きな決まったものしか食べない

「小食」…いつも食欲がなく食べる量も少ない

「濃食」…味の濃いものを好んで食べる



今一度、自分や家族の食生活が「こしょく」になっていないか振り返ってみて、食生活の改善に取り組んでみませんか。

# 2

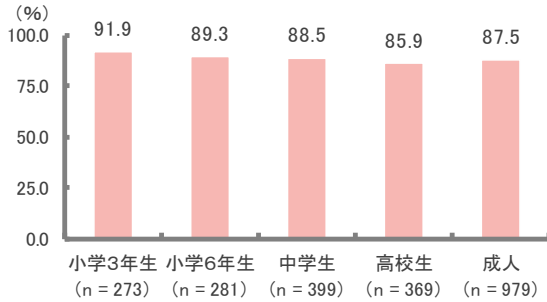
## 日進市の食育における重点課題

本計画を策定するにあたり、市民の食に関する実態を把握することを目的として、日進市在住の方を対象にアンケート調査を実施しました。  
アンケート調査の結果から、市の食育における状況をみていきます。

### 課題1

#### 朝食を毎日食べよう！

〔朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合〕



〔朝食の欠食理由(上位3項目)〕

区分	おなかがすいていない	食べる気がしない	時間がなくて食べられない
小学3年生 (n=20)	30.0%	20.0%	55.0%
小学6年生 (n=30)	23.3%	36.7%	36.7%
中学生 (n=45)	24.4%	24.4%	66.7%
高校生 (n=50)	24.0%	28.0%	64.0%
成人 (n=114)	29.8%	27.2%	42.1%

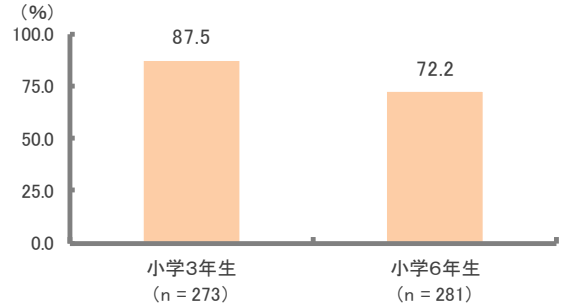


年齢が高くなるにつれて、朝食を欠食する人が増えています。また、欠食理由として時間がないことを挙げる人も多くなっています。

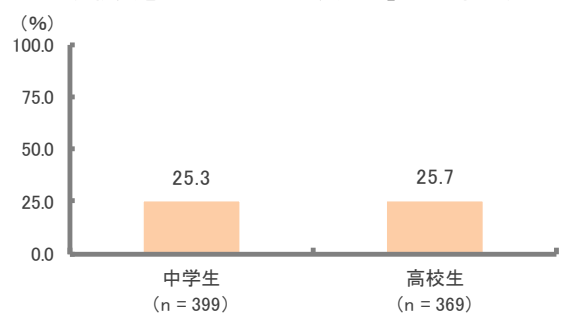
### 課題2

#### 一緒に食事をとろう！

〔食事のときに家の人と話を「よくする」人の割合〕



〔朝食を「いつもひとりで食べる」人の割合〕

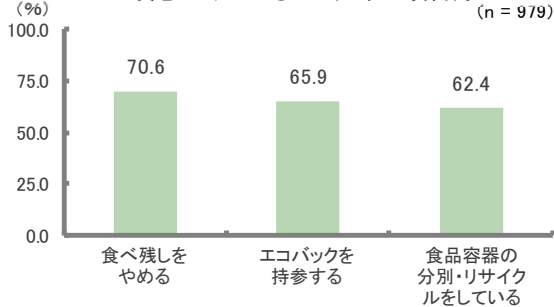


食事に家族とコミュニケーションを取れていない児童や、朝食をひとりで食べる生徒が1割～2割半ばとなっています。

### 課題3

#### 食への感謝の気持ちを育もう！

〔環境にやさしい行動として、日頃心がけていること(上位3項目)〕

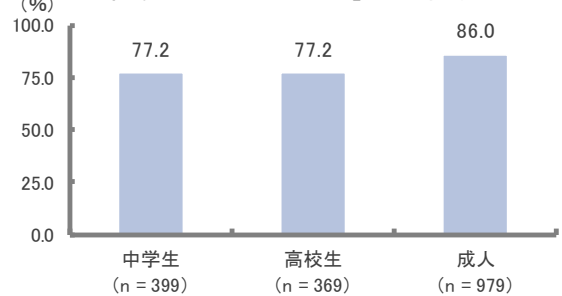


日頃心がけている環境への配慮として、食べ残しをやめる人は7割を超えています。

### 課題4

#### 地元の食文化を知ろう！

〔「地産地消」の「言葉も意味も知っている」人の割合〕



「地産地消」の認知度は、どの世代においても7割半ばを超えています。

# 3

## 施策体系

[ 基本理念 ]

よく知り、よく食べ、よく笑う  
食育の環が広がるまち  
につしん

[ 基本目標 ]

**1** 食を通じて  
健康な「体」を  
つくります

(1) 体を支える健康な食生活の実践

(2) 多様な暮らしに対応した  
食育の推進

(3) 食の安全性の確保

**2** 食を通じて豊かな  
「心」を育みます

(1) 共食を通じた楽しい食の推進

(2) 食に関わる人々との  
交流を通じた食の理解の促進

(3) 伝統食などの食文化を  
知る機会の増加

**3** 食を通じて  
「環境」にやさしい  
暮らしを築きます

(1) 「もったいない」意識の浸透と  
実践の促進

(2) 環境に配慮した食生活の実践

(3) 地産地消の推進

**4** 食育の推進に必要な  
人材育成と情報  
発信を行います

(1) 食育を実践するための  
情報発信

(2) 食育にかかる人材の育成と  
活動の充実

(3) 食育の推進体制の確立と  
ネットワーク強化

[ 基本方針 ]

# 食を通じて健康な「体」をつくります

基本方針

## 1 体を支える健康な食生活の実践

生涯にわたって毎日健康でいきいきと暮らすためには、市民一人ひとりが、自分の食生活を自分で管理し、食に関する正しい知識と食を選択する力を身につけることができるよう支援する必要があります。

基本方針

## 2 多様な暮らしに対応した食育の推進

ライフスタイルの変化や食の外部化などにより、食習慣の乱れに起因する生活習慣病、過度のやせなど、食に関わる様々な健康問題が引き起こされています。食の正しい情報を提供し、望ましい食習慣の実践と定着につながるよう支援することが必要です。



基本方針

## 3 食の安全性の確保

食品の産地や賞味期限等の偽装、食品汚染への不安など、日ごろから食の安全性に関心を持ち続けることが必要です。また、インターネットなどを通じて「食」に関する情報が氾濫しており、正しい情報の選択ができるよう、情報提供を充実していくことが必要です。

目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合の増加	幼児健診に 来所した保護者	59.6%	<b>70%以上</b>
習慣的な朝食の摂取状況の割合	小学3年生	91.9%	<b>100%</b>
	小学6年生	89.3%	<b>100%</b>
	中学生	88.5%	<b>95%以上</b>
	高校生	85.9%	<b>90%以上</b>
	成人	87.5%	<b>90%以上</b>
外食や食品を選ぶときの栄養成分表示を活用する人の割合	成人	63.6%	<b>80%以上</b>

# 食を通じて豊かな「心」を育みます

基本方針

## 1 共食を通じた楽しい食の推進

個々のライフスタイルが多様化する中で、ひとりで食事をする「孤食」や、家族がそれぞれ異なるものを食べる「個食」が増えることが危惧されます。家族がともに食事をする事でコミュニケーションが図れ、食事の楽しさを実感できることから、家族で食卓を囲む「共食」の機会を増やしていく必要があります。



基本方針

## 2 食に関わる人々との交流を通じた食の理解の促進

食べ物は、多くの人々の苦勞や努力に支えられて食卓に並んでいます。食の楽しさを実感し、食への感謝の気持ちや理解を深めるためにも、食を通じた生産者と消費者の交流機会の提供や、収穫などの農業体験を行っていく必要があります。

基本方針

## 3 伝統食などの食文化を知る機会の増加

先人によって培われてきた生活習慣や食習慣という知恵を、地域で受け継いでいくことが大切です。

郷土料理や伝統料理、行事食などの食文化を、家庭や地域などを通して次世代に伝えていくための取り組みが必要です。



目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
毎日1食でも一緒に食事をする 家族や友人がいる割合	中学生	97.2%	現状値以上
	高校生	95.9%	現状値以上
	成人	91.3%	95%以上
ご飯を食べるとき家族と話を する人の割合	小学3年生	87.5%	90%以上
	小学6年生	72.2%	90%以上
学校給食での行事食の回数	小・中学校	16回	現状値以上

# 食を通じて「環境」にやさしい暮らしを築きます

## 基本方針

## 1

## 「もったいない」意識の浸透に向けた啓発

食生活は自然の恩恵であり、食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることに対する理解を深め、「もったいない」と感じる気持ちや感謝の念を育む取り組みが必要です。

## 基本方針

## 2

## 環境に配慮した食生活の実践

日進市では、平成 30 年 3 月に「日進市 ESD<sup>※1</sup>推進基本方針」を策定し、本市に関係する SDGs<sup>※2</sup>の目標達成に貢献するために、市民・事業者・関係団体とともに連携を進めています。廃棄の少ない食事づくりや、エコバックの利用促進など、環境に配慮した活動の実践に向けた支援が必要です。

※1：持続可能な開発のための教育

※2：持続可能な開発目標

## 基本方針

## 3

## 地産地消の推進

農業等の生産活動や調理など様々な体験をすることは、食べる楽しさやおいしさ、食やそれを支える人々への感謝に気づくようになります。地元の食への理解を深める体験活動や地産地消の場などをさらに拡大し、参加を促すことが必要です。



目標項目	対象	現状 (平成 30 年)	目標 (平成 35 年 (2023 年))
学校給食における日進市産食材の使用量の割合	小・中学校	10.5%	現状値以上
地産地消を認知している人の割合	中学生	77.2%	80%以上
	高校生	77.2%	80%以上
	成人	86.0%	90%以上
食べ残しをやめる人の割合	成人	70.6%	75%以上

# 食育の推進に必要な人材育成と情報発信を行います

## 基本方針

## 1 食育を実践するための情報発信

食事バランスや適量等についての知識を普及するよう情報発信を強化していくことにより、多くの市民が食育に取り組むことが期待されます。

今後も規則正しい食習慣やバランスのよい食生活を実践するための情報提供や学習機会の充実が必要です。

## 基本方針

## 2 食育にかかる人材の育成と活動の充実

各種関係機関や食育にかかるボランティア等が密接に連携・協力しつつ一体となって食育を推進するため、身近な地域で食育を推進する人材を育成し、その活動を支援していくことが必要です。



## 基本方針

## 3 食育の推進体制の確立とネットワーク強化

行政や教育機関、保健福祉機関等をはじめ、食に関わる事業者、関係団体やNPO、ボランティアなどの組織による様々な取り組みを活かし、積極的に食育を推進できるよう、ネットワークづくりや、多くの市民が参加できる体制づくりが必要です。

目標項目	対象	現状 (平成30年)	目標 (平成35年(2023年))
外食や食品を選ぶときの栄養成分表示を活用する人の割合【再掲】	成人	63.6%	80%以上
食生活改善推進員養成講座の修了者数	成人	192人	220人

第3次日進市食育推進計画【概要版】

発行・編集：日進市産業振興課

〒470-0192 愛知県日進市蟹甲町池下 268 番地

TEL : 0561-73-2197 FAX : 0561-73-1871

Mail : sangyo@city.nisshin.lg.jp