地元生産者の方々が、雨の日も風の日も懸命に育てた食材。 とれたての新鮮な農産物は、まちに安心と健康を運ぶ。 子ども達は、安全でおいしい給食で健やかに育つ。

土に触れ、自然の恵みや、食への感謝を学ぶ。

地域の食文化は、世代を越え伝承される。

食を通して、人が豊かに育っていく。

食を通して、人が繋がっていく。

そんな食育のまち五泉市を、

一緒につくっていこう。

第4次五泉市 食育推進計画



食育とは

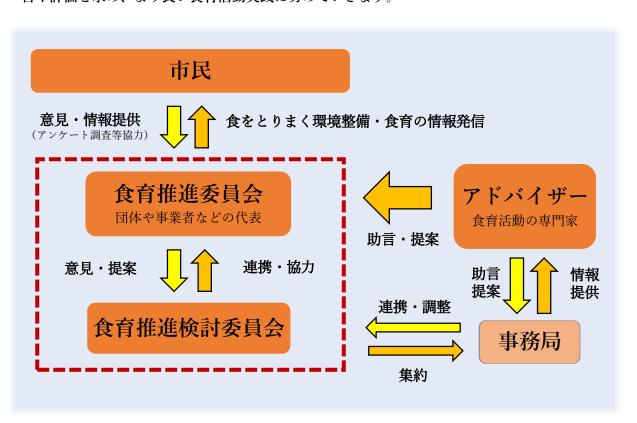
"生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎と位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること" (食育基本法より)

■計画策定の趣旨

五泉市では食育基本法に基づき、平成19年度から5年間ごとに食育推進計画を策定し、関係機関や市民の皆様とともに、様々な食育活動を実施してきました。第4次となる本計画は、令和4年度から令和8年度を対象期間とし、これまでに明らかになった現状や課題をもとに、五泉市食育の基本的な考えと指針を示すことで、食育活動の推進を行います。

■推進体制

第4次五泉市食育推進計画では、食育推進委員会と食育推進検討委員会の2つを設置し、計画の策定及び活動に取り組みます。また、食育推進アドバイザーを定め、計画全体に対する助言や評価を求め、より良い食育活動実践に努めていきます。

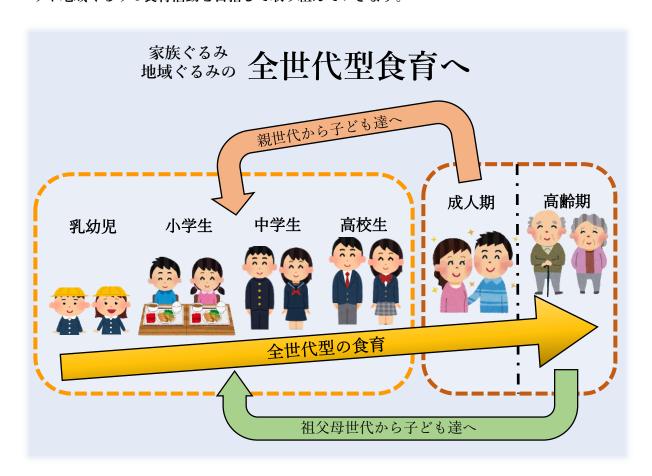


基本理念

新鮮で安全な地場農産物を使った料理を食べて、 生涯にわたって健康で心豊かな生活が送れるまち

■全世代型の食育へ

五泉市では、全世代を対象とした食育に取り組んでいきます。子ども達へは、給食を通して地産地消を推進するとともに、食に関わる人々との交流機会を提供し、自然の恩恵や食に携わる人への感謝や理解を深める場づくりを行います。また、朝ごはんの摂取や食事の栄養バランスなどの食習慣については、保護者が大きく子どもに影響を与えているため、親世代への啓発も大切です。さらに、郷土料理などの食文化については、高齢者を含めた大人の持っている知識を、次世代へ継承していくことが求められます。五泉市ではこれらを実現するため、3つの重点目標と、食育課題解決への扉を開く鍵として「13の鍵」を設定し、世代を越え、家族ぐるみや地域ぐるみの食育活動を目指して取り組んでいきます。





新鮮で安全な地場農産物を使った料理を食べる

地元でとれた新鮮で安全安心な農産物。食べ物に 感謝の気持ちを抱くには、それらが育つ過程を知り、 育てる人と関わることが一番です。子どもの頃から、 給食を通して地元でとれるものを食し、土に触れ、 人に学ぶことができるよう、地元生産者と協力し、 食の生産・消費の循環化に取り組みます。

健康につながる食生活を 理解し、実践する

健康は正しい食生活からはじまります。子どもから大人まで、すべての世代が毎日健康に過ごすためには、一人ひとりが自分にとって適切な食生活がどのようなものであるかを理解することが必要です。市民が正しい食に関する知識を身につけ、自分自身で健全な食生活を実践していけるような活動を目指します。

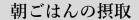


う 食に関するマナー及び 日本型食生活の理解と継承

食への感謝や、他者への礼儀の基礎となる食事のマナー。そして日本古来の和食や各地域で脈々と受け継がれてきた食文化。これらが世代を越えて伝わるよう、食に携わる地域の方々の力を借りながら、指導や伝承の場づくりや、情報発信に取り組み、作法や文化の理解と継承を目指します。

五泉市食育 13の鍵





朝ごはんを食べないと、午前中の集中力の低下を招くほか、昼食以後の血糖値の上昇が高くなる傾向があります。朝ごはんの大切さの啓発はもちろん、時間のない朝でも簡単に作ることのできるようなレシピなどについても発信することが重要です。



指標項目

対 象

現状値

目標値

朝ごはんを毎日食べている

小 6 成人 80% 76% 100% 85%



主食・主菜・副菜をそろえた食事

主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている市民の割合は、全世代を通して平均で約6割程度でした。国や県と比較すると高い値ではありますが、幼児期から高齢期まですべての世代に対し、栄養バランスの大切さを伝えることが必要です。



指標項目

対象

現状値

目標値

1日2回以上、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている

小 6 成人 64% 58% 70% 70%



適正体重の維持

五泉市は、県平均と比較すると、子どもから成人まで肥満傾向の市民の割合が高くなっています。適正体重の維持は、生活習慣病予防とフレイル予防につながる大切な手段です。そのためには、肥満や低栄養の予防が不可欠です。



指標項目

対 象

現状値

目標値

肥満傾向にある市民の割合

成人

27.5%

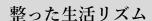
22%

やせ(低栄養傾向)の高齢者の割合

65歳以上

16.5%

15%



ゲームやスマートフォン等の普及も関係し、子ども達の夜更かしが増えている現状があります。生活リズムの乱れは、朝ごはんの摂取などにも大きく関係しているため、子どもの頃から規則正しいリズムを形成することが重要です。



| 指 | 標 | 項 | 目 |
|---|---|---|---|
|---|---|---|---|

対 象

現状値

目 標 値

毎日夜9時半までに布団に入る

年長

48%

53%

毎日朝7時までに起きる

年長

49% 54%



適塩生活

普段から減塩に気をつけている市民の割合は、年齢が上がるにつれて高くなる傾向が 見られました。塩分の過剰摂取は、生活習慣病の発症及び重症化を招くことから、子ど もの頃からの減塩(適塩)に対する指導が必要です。

| Caus | |
|------|---|
| | |
| Sic | • |
| | |

| 指標項目 | 対 象 | 現状値 | 目標値 |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|
| 普段から減塩に気をつけている | 成人 | 72% | 75% |
| 給食と比較し、家の食事の味付けが「うすい」又は 「同じくらい」と回答 | 小 6 | 71% | 76% |



よく噛んで食べる

よく噛むことは唾液の分泌を促し、虫歯予防にもつながります。また、満腹中枢の刺激で肥満予防にもなり、食物の栄養が消化しやすくなります。適切な食べ物の硬さは年代によって異なりますが、よく噛むことやその大切さへの理解が大切です。



| 指標項目 | 対象 | 現状値 | 目標値 |
|----------------|----|-----|-----|
| よく噛んで食事をしている | 年長 | 78% | 83% |
| よく噛んで食べることができる | 成人 | 72% | 77% |



食の選択

健全な食生活を実践するためには、食に関する知識及び食を選択できる力を身につけなければなりません。栄養成分表示等の見方や活用方法などを学び、食品購入時には食品表示等の確認を行うことを習慣づけられるような取り組みが必要です。



指標項目

対 象

現状値

目標値

食品を購入する際、栄養成分の表示を 参考にしている。

成人

41%

46%



地場農産物への理解

五泉市の代表的な農産物を知っている児童・生徒は約9割でしたが、里芋やれんこん 以外については、認知度が低いことも分かりました。農産物の収穫体験事業や、給食時 間等での指導なども通した、地場農産物への理解促進が重要です。



| 指標項目 | 対 象 | 現状値 | 目標値 |
|-------------------|-----|-----|-----|
| 農産物の収穫体験をする(全18園) | 年長 | 15園 | 18園 |
| 五泉の代表的な農産物を知っている | 小6 | 90% | 95% |



地産地消

五泉市の給食では、積極的に地場農産物を活用しています。一方で、地場農産物を積極的に選ぶ市民の割合は6割ほどでした。地域の直売所のPRにも力を入れながら、地場農産物の旬情報や、レシピなどの情報発信も不可欠です。



| 7情報や、レシピなどの情報発信も不 | 可欠です。 | | |
|-------------------|-------|-----|-----|
| 指標項目 | 対象 | 現状値 | 目標値 |

高3

成人

55%

61%

60%

66%

| 市内に地場農産物直売所があることを知っている | |
|-------------------------|--|
| 買い物をするとき積極的に地場農産物を選んでいる | |



正しい食事のマナー

正しい食事のマナーは、習慣づけることで自然とできるようになるため、子どもの頃から正しく身に付けておく必要があります。家庭での子どもの姿を目にすることで、大人達が自分の食事マナーを見直せるよう、園や学校での指導も必要です。



| 指標項目 | 対 象 | 現 状 値 | 目標値 |
|------|------------|-------|------|
| | <i>←</i> = | 400/ | F00/ |

食器を正しく持ち、正しい姿勢で食事をしている年長48%53%箸を正しく持って使うことができる年長42%47%



共食

共食している人のほうが栄養バランスの良い食事を摂っているというデータもあります。コロナ禍で家にいることが多い今、共食の良さを再認識する良い機会と捉え、共食の効果についても取り上げながら、どのような啓発をすべきか検討していきます。



| 指標項目 | 対 象 | 現状値 | 目標値 |
|------------------|-----|-----|-----|
| 毎日家族と食事をしている(朝食) | 中 3 | 45% | 50% |
| 毎日家族と食事をしている(夕食) | 中 3 | 72% | 77% |



郷土料理

五泉市では、多くの学校で郷土料理講習会を実施してきましたが、調理技術の習得までには至っていないのが現状です。子ども達が家庭での実践につなげられるよう、保護者や地域の高齢者の知恵を継承していくことが必要です。



| 指標り | 对 家 | 現 状 値 | 日標値 |
|--------------------------|-----|-------|-----|
| 郷土料理を一品作ることができる | 中 3 | 47% | 52% |
| 郷土料理を取入れた一食分の食事を作ることができる | | 27% | 32% |



食の備え

五泉市では、近年大きな災害が発生していないこともあり、防災意識が低くなっていることが考えられます。食の備えを特別なものと考えず、保存期限の長い日常食品を普段から多めに備えることなど、市民が取り組みやすいことからの啓発が大切です。



指標項目

対 象

現状値

目標値

災害時等に備えて非常用の食料を 用意している

成人

25%

30%

- *概要版に記載している指標項目は抜粋した代表例です。
- *現状値は、一部を除き令和3年度の数値を活用、目標値は令和8年度を対象としています。

五泉の食育情報はこちらから!



学校給食 おすすめ メニューを 掲載!



子育てに 役立つ情報 サイト!



子育て情報を LINEで お知らせ!

最新レシピや



野菜を上手に 食べるヒント が満載!

五 泉の ツ星給食

にこサポ



五泉まるごと ヘルシーガイドブック

第4次五泉市食育推進計画【概要版】 令和4年3月発行 五泉市教育委員会 学校教育課 管理室 学校給食係



住 所 〒959-1692 五泉市太田1094番地1

電話番号 (0250) 43-3911 (代表)

F A X (0250) 41-0006

E-mail gakukyou@city.gosen.lg.jp