

第四次諫早市食育推進計画

(令和3年度～令和7年度)

食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、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、健全な食生活を実現することができる力を育むことです。



【数値目標】

1. 3つの力を育む食育の実践

指標 (市)	計画作成時 (R1年度)	目標値 (R7年度)
1 食育に関心を持っている市民の割合	86.4%	90.0%
2 食品ロス削減のために何らかの行動を3つ以上している市民の割合	59.1%	70.0%
3 安全な食生活を送ることを意識している市民の割合	66.6%	80.0%

2. 食を楽しみ、諫早の食文化を継承する取り組み

指標 (市)	計画作成時 (R1年度)	目標値 (R7年度)
4 農林漁業イベントに参加したり、農林漁業体験をしたことがある市民の割合	54.3%	60.0%
5 学校給食に地場産品(市内・県内産品)を使用する割合(重量比)	77.2%	75.0%
6 地場産品(市内・県内産品)を優先して購入している市民の割合	67.6%	75.0%
7 諫早の郷土料理を食べたり、作ったりしている市民の割合	30.6%	40.0%
8 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週9.9回	週11回以上

3. 食を通じた健康づくり

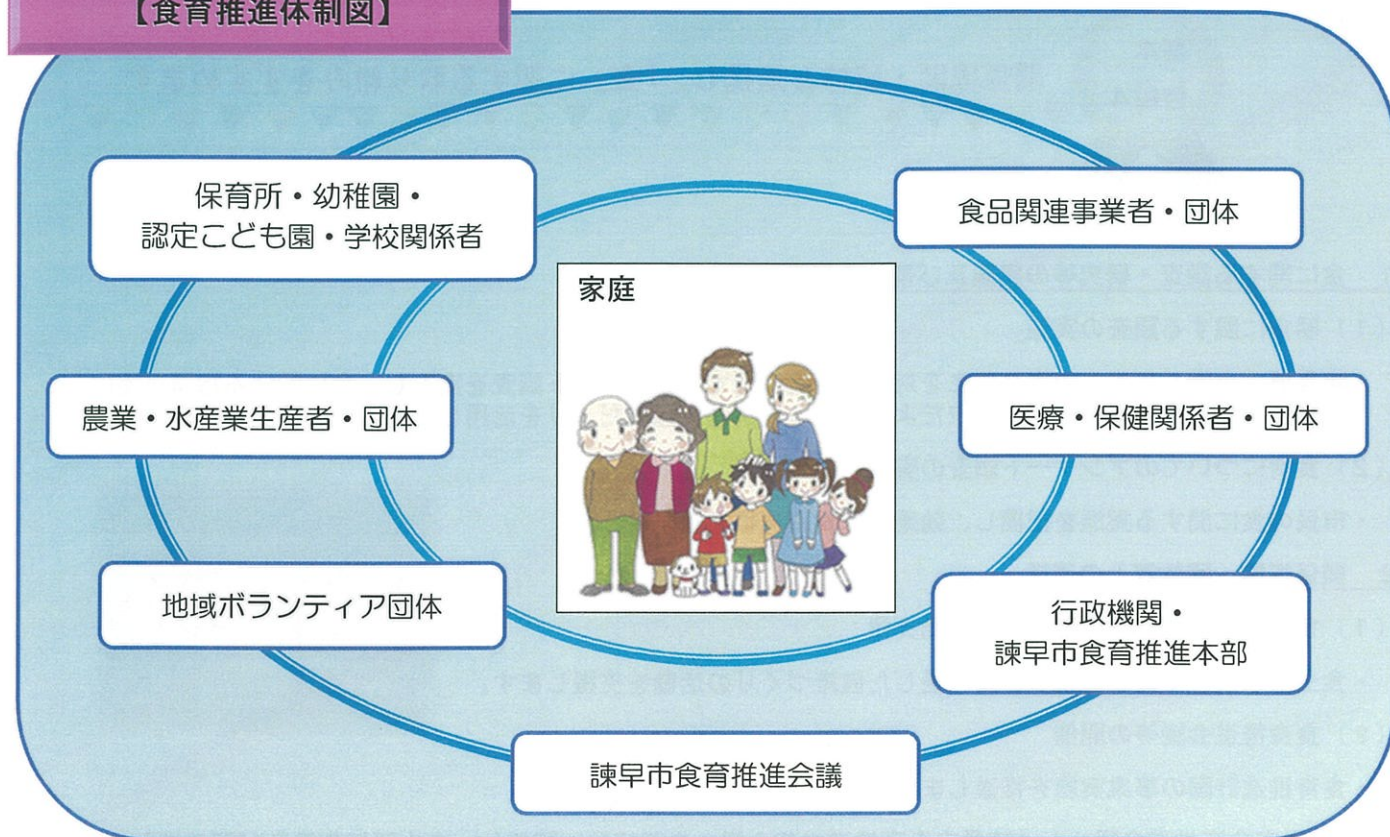
指標 (市)	計画作成時 (R1年度)	目標値 (R7年度)
9 朝食を毎日食べる子どもの割合(小学生)	90.8%	100%
10 朝食を毎日食べる子どもの割合(中学生)	90.6%	100%
11 朝食を毎日食べる若い世代の割合(20~39歳)	65.9%	75.0%
12 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	59.7%	70.0%
13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合(20~39歳)	42.5%	55.0%
14 野菜を毎食食べる人の割合	49.8%	55.0%
15 ふだんから適正体重の維持や健康な食生活を実践する市民の割合	55.3%	60.0%
16 ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	43.8%	50.0%

4. 関係機関・団体との連携による食育の推進

指標 (市)	計画作成時 (R1.1月現在)	目標値 (R7年度)
17 食育の推進に関わるボランティアの数	563人	570人

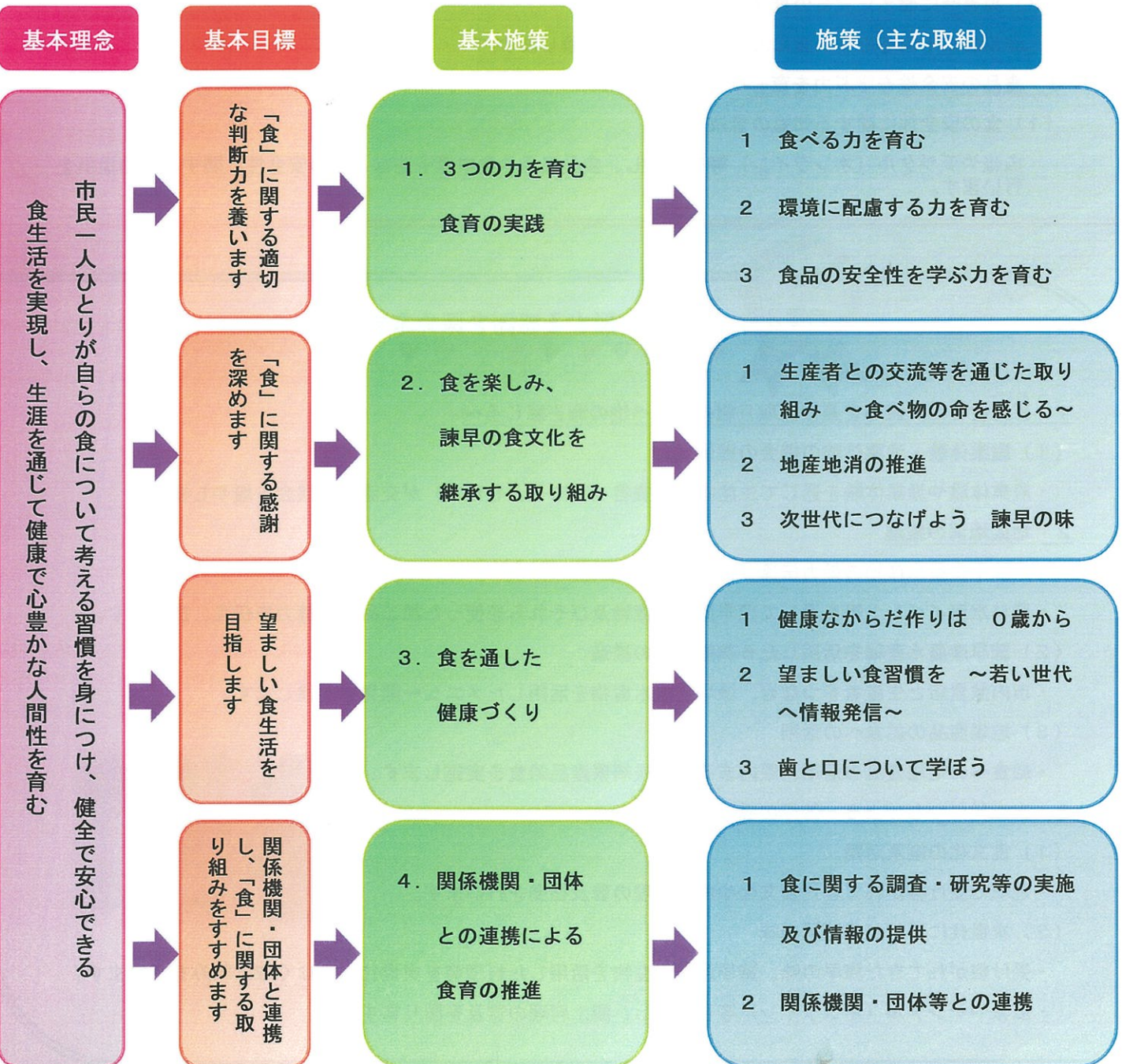


【食育推進体制図】



第四次諫早市食育推進計画は、市のホームページで見ることができます。

諫早市健康福祉部 健康福祉センター
〒854-0061 諫早市宇都町 29-1 電話 0957-27-0700





「食」に関する適切な判断力を養います

1 食べる力を育む

- (1) 食材・食品を選び、調理することを学ぶ学習活動
 - ・食べ物の味がわかる力、食べ物を選ぶ力、料理ができる力を学ぶ学習活動を行います。
- (2) 作物の栽培から調理までの一連の過程を学ぶ体験学習
 - ・体験学習を通して、食べることの楽しさや大切さ、食への興味関心を育む活動を行います。

2 環境に配慮する力を育む

- (1) 食品ロス削減の啓発活動
 - ・冷蔵庫内の残り物を利用する食べ切り、使い切りの啓発やエコクッキング教室等の活動を通じて食品ロス削減を推進します。
- (2) 食の循環や環境を意識した学習活動
 - ・社会科、家庭科、総合的な学習の時間や講演会等を通して学習します。
- (3) 災害時に備えた食育の推進
 - ・非常時にも対応できる食に関する知識の普及を図ります。

3 食品の安全性を学ぶ力を育む

- (1) 食の安全性に関する知識の普及
 - ・広報やデジタル（オンライン）等を活用し、食品表示や食中毒予防など食の安全性に関する情報提供を行います。



「食」に関する感謝を深めます

1 生産者との交流等を通じた取り組み～食べ物の命を感じる～

- (1) 農業体験・漁業体験の機会の提供
 - ・農業体験や漁業体験を通じて生産者と消費者（特に子どもたち）が交流する機会を増やします。

2 地産地消の推進

- (1) 諫早産農水産物の魅力伝達
 - ・農林水産イベント等を通して諫早産農水産物及びそれらを使った加工品等の魅力を伝え、広めます。
- (2) 諫早産農水産物を活用した6次産業化の推進
 - ・市内飲食店と生産者をつなぎ、諫早産農水産物を活用したメニュー開発を促進します。
- (3) 地場産品の給食への活用
 - ・給食への地場産品の活用、県内まるごと長崎県産品給食を実施します。



3 次世代につなげよう 諫早の味

- (1) 食文化の継承活動
 - ・地域で受け継がれてきた食文化や郷土料理の普及啓発を行います。
- (2) 次世代につながる諫早の味
 - ・受け継がれてきた諫早の味、諫早産農水産物を活用した料理等を次世代へつなぐ取り組みを行います。
 - ・広報やデジタル（オンライン）等を活用し、郷土料理の普及を図ります。



望ましい食生活を目指します

1 健康なからだ作りは 0歳から

- (1) 生活習慣病予防のための啓発活動
 - ・適正体重を維持するための食事、おいしい減塩食、1日の野菜の摂取量、早寝・早起き・朝ご飯についての情報提供、伝達活動を行います。
 - ・学習活動や料理教室、食育講演会等を通し、様々な世代を対象に生活習慣病予防について知識の普及を図ります。
- (2) 健康相談、健康教育等の実施
 - ・赤ちゃんや子どもの成長発達に応じた食事（離乳食）相談を行います。
 - ・生活習慣病予防のための食事について啓発を行います。



2 望ましい食習慣を ～若い世代へ情報発信～

- (1) 健康相談、健康教育等の実施
 - ・デジタル（オンライン）を活用し、食に関する情報提供を行います。
 - ・一人ひとりのライフスタイルに応じた食事の選択方法について、情報提供を行います。

3 歯と口について学ぼう

- (1) 口腔の健康を保つための普及啓発
 - ・ゆっくりよく噛んで食べることの情報提供及び普及啓発を行います。



関係機関・団体と連携し、「食」に関する取り組みをすすめます

1 食に関する調査・研究等の実施及び情報の提供

- (1) 朝食に関する調査の実施
 - ・年長児、小学5年生、中学2年生を対象に朝食に関するアンケート調査を実施し、食に関する指導充実に役立てます。ホームページ、学校だより、食育だより、保健だよりを活用した朝ご飯の啓発を行います。
- (2) 食育についてのアンケート調査の実施
 - ・市民の食に関する実態を把握し、効果的な食育を推進します。



2 関係機関・団体等との連携

- (1) 食生活改善推進員の養成及び活動支援
 - ・食生活改善推進員を養成し、食を通じた健康づくりの活動を支援します。
- (2) 食育推進会議等の開催
 - ・食育推進計画の事業実施を推進します。
 - ・「諫早市食育推進会議」と「諫早市食育推進本部会議」を継続的に開催し、庁内関係部署及び関係機関・団体等との連携を図り、食育推進に努めます。