

# 三田市食育推進計画

【平成25年度～平成34年度】



## 三田の恵み、 食で深める 家族と地域のきずな



「食育」ってなんだろう？

- ①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
- ②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することができる人間を育てること

食育基本法より

兵庫県三田市

## どうして食育が必要なの？

近年、食生活が豊かになった一方で、食物に自ら手を加えず口にすることが多くなり、毎日の「食」の大切さを忘れがちになっています。

また、安全安心な食品への関心が高まっています。そして、ライフスタイルの変化などに伴い家族と食卓を囲む機会が減少するとともに、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病などが問題となっています。さらに、食料自給率の低下や食に対する感謝の気持ち、地域の伝統的な食文化が失われつつあります。

そこで、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を正しく身につけ、市民一人ひとりが「食」を通して家族や地域の人たちと心ふれあい、元気で笑顔があふれるまちをめざし「三田市食育推進計画」を策定し、推進していきます。

### 【基本理念】

## 三田の恵み、食で深める家族と地域のきずな

### 【基本目標】

### 【施策の方向】

1. 食で育む、  
心ふれあうまちづくり

- ・生活習慣の確立をめざします
- ・食育活動を推進します
- ・家庭・地域の連携を推進します

2. 食で元気、  
笑顔あふれるまちづくり

- ・望ましい食習慣の確立をめざします
- ・よりよい健康づくりを実践します
- ・安全で安心な食の情報提供の充実を図ります

3. ふるさとの恵みをかみしめ、  
未来につなぐまちづくり

- ・三田産農産物の消費拡大を進めます
- ・次世代へ食文化を継承します

### 【地域の姿】

家族や仲間と楽しく食卓を囲む  
食事づくりに参加する  
地域で行われる活動に参加する  
食習慣や食文化を伝える

### 【家庭の姿】

子どもを中心に、大人も一緒に  
生活リズムをととのえる  
望ましい食習慣を身につける  
三田産の農産物を大切にする  
など、食育力を高める

まずはこれをめざそう

生活習慣の  
確立をめざします

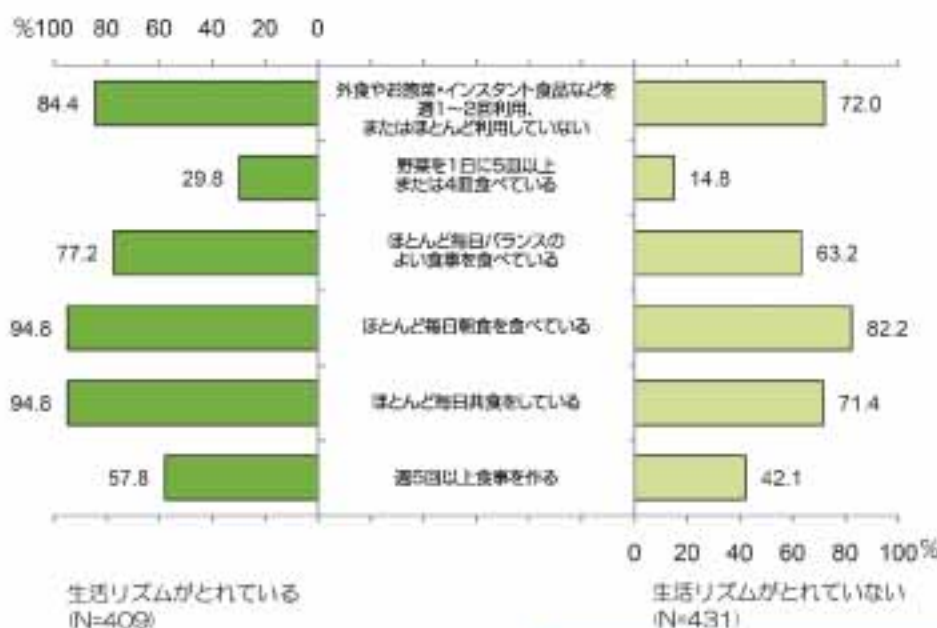
# 早寝、早起き、朝ごはん

本市のアンケート調査結果より、生活リズムがとれている人は、9割以上の方がほとんど毎日朝食を食べ、誰かと食事を一緒にしているなど、食生活が良好であるということがわかりました。また、生活リズムがとれていない人と比べると2倍近く運動習慣があり、健康状態もよい傾向であることがわかりました。

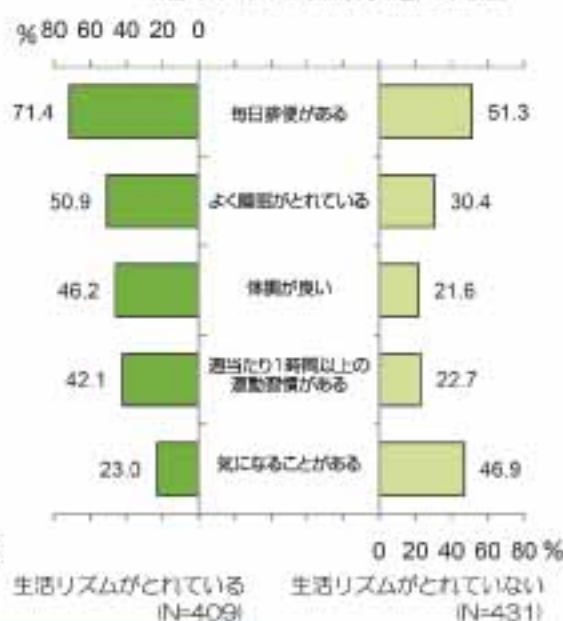
生活リズムを整えることは、私たちが健康で過ごすための重要なキーワードであると考えられます。

そのため、早寝・早起き・朝ごはんの推進を重点取り組みの1つとします。

生活リズムと食生活の関連



生活リズムと健康状態の関連



生活リズムを整えると、食生活や運動習慣もよくなって、健康状態もよくなるんだね！  
早寝、早起き、朝ごはんを合言葉にしよう♪



## 家庭、地域における食育推進のために支援できること

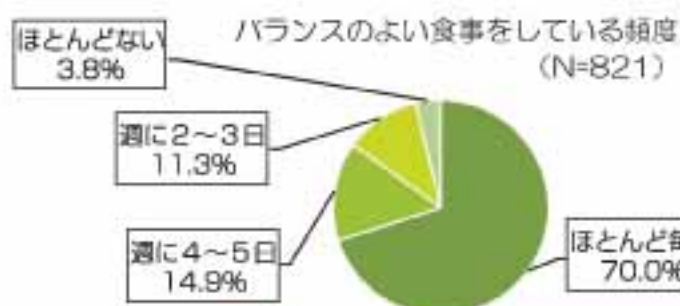
だれが	何を	だれに
保育所 幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食を通しての指導の充実</li> <li>早寝、早起き、朝ごはんの推進</li> <li>調理体験の提供</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者
事業所・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝ごはんレシピの提供 【例】・旬野菜おにぎり+味噌汁レシピ ・電子レンジや市販品の活用レシピ ・ワンプレートで栄養満点レシピ</li> <li>朝食カレンダーの作成</li> </ul>	子どものいる家庭 若い世代、単身者など
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理教室の充実</li> <li>給食を通しての指導の充実</li> <li>食育リーフレットによる情報発信</li> <li>食育月間及び食育の日キャンペーン</li> <li>朝ごはんイベントの開催</li> </ul>	幼児、児童、生徒、 保護者、親子、男性、 子どものいる家庭、市民

# 野菜を食べよう

望ましい食習慣の  
確立をめざします

本市のアンケート調査結果より、バランスよく食事をしていると回答した人が7割以上いるのに対し、1日に野菜を5皿以上食べている人は約1割、4皿以上食べている人は約2割であり、野菜の摂取量は少ない状況です。

野菜摂取量と食生活・健康状態とは関連がみられることから、野菜摂取量の知識の普及と実際に摂取できるように推進していく必要があります。



7割の人がほとんど毎日バランスのよい食事をしているのね。でも、野菜を1日にとるべき量（350g以上（小鉢5皿分以上））をとっている人は1割もないね。自分で考えているよりも、もっとたくさんの野菜が必要なのね！

## 家庭、地域における食育推進のために支援できること

だれが	何を	だれに
保育所 幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養講話の充実</li> <li>・バランスのとれた給食の提供</li> <li>・レシピの配布</li> <li>・給食献立の提示</li> </ul>	幼児、児童、生徒
事業所・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理教室の充実</li> <li>・旬の食材の情報発信</li> <li>・レシピの作成、提供</li> <li>【例】・和食レシピ</li> <li>・各種団体が作成したレシピ</li> <li>・野菜料理レシピ</li> <li>・店頭における野菜コラムによる情報提供</li> <li>・産地表示などによる野菜メニューのPR</li> </ul>	地域住民 販売所利用者 飲食店利用者
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各教室での栄養講話の実施</li> <li>・乳幼児への栄養相談の充実</li> </ul>	妊産婦、乳幼児、市民

【1日の野菜摂取量の目安＝野菜料理5皿分】





# 三田の食材を食べよう

三田産農産物の消費拡大を進めます

本市のアンケート調査結果より、「食」への関心が高い人は、三田産農産物を取り入れている人、すなわち、地産地消を実践している人が多いことがわかりました。

「食」と「農」は、生きる上で切っても切れない関係があり、この関係を大切にすることが必要です。また、本市は自然豊かなまちです。この自然の恵みを大切に、守っていくことが、三田らしさの1つだと考えます。

そのため、地産地消の推進を重点取り組みの1つとします。

※本計画では、「三田産農産物」に、牛肉などの畜産物を含みます。



三田って農業が盛んなんだね。でもこの10年ほどで農地も農家数も減ってきているんだって。

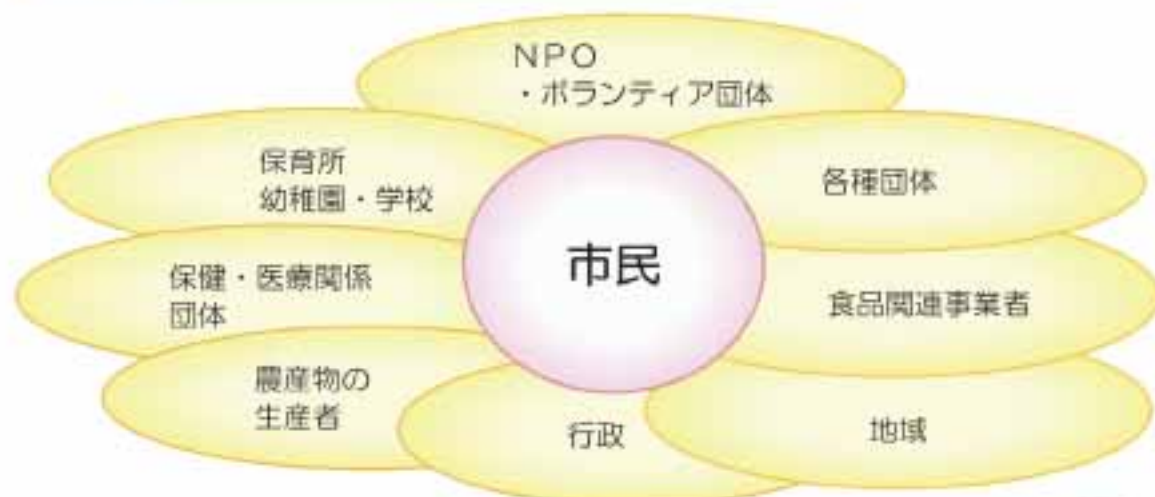


三田の恵みを守り、子どもたちに伝えていくためにも、新鮮でおいしく、安心して食べられる三田の食材を取り入れていきたいね。

## 家庭、地域における食育推進のために支援できること

だれが	何を	だれに
保育所 幼稚園・学校	・三田産農産物を使った給食の推進と活用	幼児、児童、生徒
事業所・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の野菜カレンダーの作成</li> <li>家庭菜園の推奨</li> <li>地産地消応援店の利用促進</li> <li>三田産農産物の               <ul style="list-style-type: none"> <li>メニューの提供</li> <li>レシピの提供</li> <li>販売所の増加</li> <li>販売所マップの作成</li> </ul> </li> <li>三田産農産物を               <ul style="list-style-type: none"> <li>活用した料理教室の開催</li> <li>利用したレシピ付きお弁当の販売</li> </ul> </li> </ul>	地域住民 販売所 販売所利用者 飲食店 飲食店利用者
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理教室の充実</li> <li>農業体験の推進</li> <li>地産地消認定応援店制度の普及</li> <li>米飯給食の充実</li> <li>給食での三田産農産物使用の推進</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者、市民 飲食店、小売店

## 計画の推進をするために



市民が食育力を高めるために、食育推進の担い手がそれぞれ手を取り合い、連携しながら進めることが大切！



### 【取り組みの目標】

基本目標1 食で育む、心ふれあうまちづくり		現状値 (平成24年度)	目標値 (平成29年度)	目標値 (平成34年度)
生活リズムがとれている人の割合の増加		48.7%	66%	74%
朝ごはんを食べている人の割合の増加	小学生(6年)	96.5%	98%	99%
	中学生(3年)	93.5%	96%	98%
	高校生(2年)	93.3%	96%	98%
	20~30歳代	84.0%	90%	95%
1日1回以上ほとんど毎日、家族や友人と一緒に食事をする人の割合の増加		77.9%	84%	90%
自分で料理ができる人の割合の増加	男性	40.1%	52%	58%
	女性	92.3%	93%	93%
食育に関心がある人の割合の増加		67.1%	80%以上	90%以上
基本目標2 食で元気、笑顔あふれるまちづくり		現状値 (平成24年度)	目標値 (平成29年度)	目標値 (平成34年度)
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の増加		70.0%	78%	85%
1日に野菜を4皿以上摂取している人の割合の増加		22.2%	38%	53%
肥満ややせの人の割合の減少	幼児	やせ	0%	0%
		肥満	1.2%	1.1%
	児童	やせ	1.5%	1.3%
		肥満	5.2%	4.7%
	20歳以上 男性	やせ	3.9%	3.5%
		肥満	25.3%	22.8%
	20歳以上 女性	やせ	11.1%	10.0%
		肥満	9.2%	8.3%
歯科口腔健康診査を受診する人の割合の増加		7.2%	8%	10%
食品を購入する際に加工食品の使用添加物に気をつけている人の割合の増加		41.5%	61%	71%
基本目標3 ふるさとの恵みをかみしめ、 未来につなぐまちづくり		現状値 (平成24年度)	目標値 (平成29年度)	目標値 (平成34年度)
三田産農産物を取り入れている人の割合の増加		84.8%	90%	92%
学校給食における地産野菜の使用割合の増加		19.5%	30%	35%

計画全文は、三田市公式ホームページからご覧いただけます。

<http://www.city.sanda.lg.jp/>



三田市食育推進計画 概要版  
発行：三田市健康福祉部健康増進課  
〒669-1514 兵庫県三田市川路675番地  
TEL：079-559-5701  
FAX：079-559-5705