

## 第 3 章

### 食育推進の基本的な考え方

- 1 食育を推進するねらい
- 2 基本目標
- 3 計画の体系
- 4 行動指針について

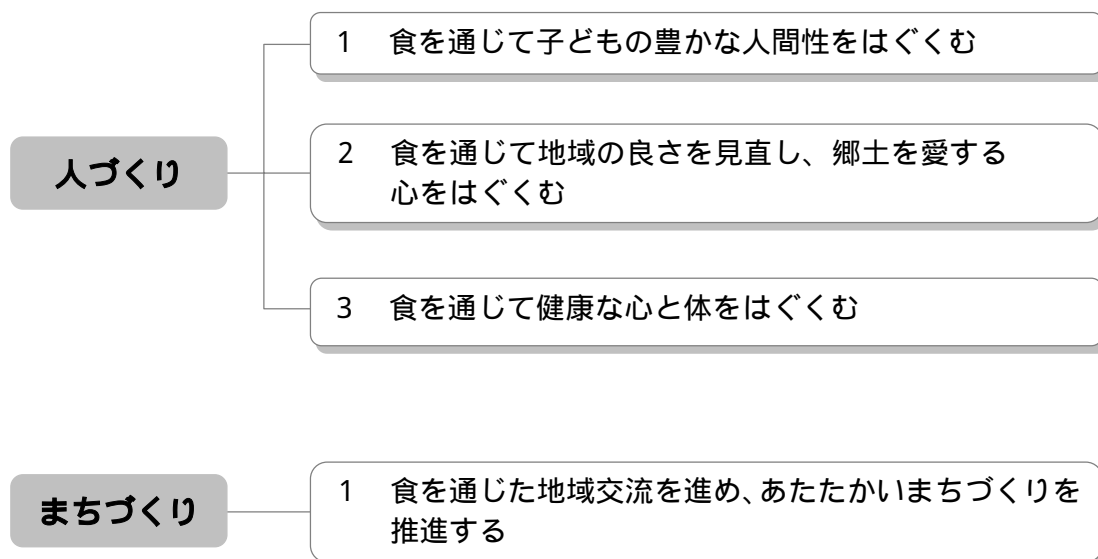




# 1 食育を推進するねらい

「食育」は、生きる上での基本であって、人を心身ともに健康で豊かにはぐくみ、人と人との絆（きずな）を深めます。この計画では食を通じて人と人がふれあい、食をめぐる様々な問題に目を向け、ともに考え、ともに行動することができる楽しいまちの実現をめざして、前計画を踏襲し、「人づくり」と「まちづくり」の2つの視点をもって食育を推進します。

## 「人づくり」と「まちづくり」につながる 「食育」の推進



## (1)「人づくり」の視点

食を通じて豊かな人間形成を実現できる人、地域の良さを知り、地域の問題に対処し、地域を大切にできる人、自らの健康に配慮した食生活を送ることができる人を育てようという視点です。

### 食を通じて子どもの豊かな人間性をはぐくむ

---

食は、体の成長だけでなく、心の成長にとっても大切です。食べることの楽しさを実感できる心をはぐくむとともに、食を通じて感謝の心を持つことができる人間として成長できるようにしていくことが大切です。

「豊かな人間性をはぐくむ」ためには子どものころから、特に人間形成の基礎ができる乳幼児・児童に対する働きかけが必要です。そのためには、保護者はもちろん、周囲の大人が子どもの手本となるように意識を持って行動し、子どもを育てていくことが大切です。

### 食を通じて地域の良さを見直し、郷土を愛する心をはぐくむ

---

人々の生活様式の都市型志向は、人、物、経済、文化など様々な社会資源の地域ばなれを加速させてきました。特に、食文化の地域離れは、地域の農林漁業や商業の衰退に直結する経済的・社会的な問題でもあります。食を通じて、地域の自然や食文化を見直し、人と人とのつながりを深めることにより、郷土を愛する心をはぐくんでいくことが大切です。

### 食を通じて健康な心と体をはぐくむ

---

今日、栄養の偏りや朝食の欠食など食生活の乱れが多くみられ、肥満や過度のやせ、生活習慣病の増加などにつながる危険性が指摘されています。こうした傾向は、大人だけではなく子どもにもみられることから、家庭をはじめ、園、学校、地域、企業など、あらゆるところで健康的な食生活の実現を考えていくことが必要です。

## (2)「まちづくり」の視点

人づくりの土台の上に立つものであり、地域や社会の問題に対処できる人と人とのつながり（ネットワーク）を形成することをめざす視点です。

### 食を通じた地域交流を進め、あたたかいまちづくりを推進する

---

地域では、すでに多くの人々が食にかかわるいろいろな活動を行っています。その人たちが、「食育」の考え方の下に互いに連携交流し、活動を充実・拡大化することで、地域力を強めていくことが期待されます。

「食育推進活動」では、食生活の改善による健康づくりだけではなく、人間形成や地域社会での問題解決まで含めた様々な活動を実現するため、食を通じたネットワークを形成し、共働によるあたたかいまちづくりを実現することを考えていくことが大切です。

## 2 基本目標

この計画では、食育を推進するねらいと前計画の評価を踏まえて、3つの基本目標とその方向性を次のように設定します。

### 基本目標1 子どもとはぐくむ「楽しい食育」

子どものころに身についた生活習慣や食習慣の基礎は、成人した後もその人の食生活やライフスタイルに大きく影響することから、子どもに重点を置いた取組が重要と考えます。

子どもたちが食や水を大切にする気持ちや感謝の心をはぐくむためには、食がもたらしてくれる源に目を向けることが大切です。身近な家庭での食事の手伝いや調理体験など食へのかかわりを深めること、生産や収穫の体験など食を提供してくれる場にかかわる経験などの機会を提供する取組が重要です。

また、近年、外食や中食の機会の増加等による影響で、いつでもどこでも気軽に食事ができる便利な食環境になり、家族そろって食卓を囲む機会は減少しています。家庭での食卓は家族との団らんやコミュニケーションの場として重要で、食卓の楽しさや思いやりの心、また心の安定をもたらすことができることから、家族団らんの食事の重要性を伝えていくことが大切です。

以上の趣旨から基本目標1：子どもとはぐくむ「楽しい食育」を進める方向性として次の2点を掲げます。

#### 方向性

- (1) 食にかかわる人や食べ物に感謝しましょう
- (2) 家族で楽しく食事をしましょう

中食(なかしょく)とは、家庭外で調理された食品を購入して持ち帰り、家庭の食卓で食べる食事の形態のことです。持ち帰り弁当やスーパーやコンビニエンスストアの弁当・惣菜、冷凍食品、出前などが含まれます。

家庭内で調理して食べる「内食(うちしょく)」、家庭外で調理されたものを家庭外で食べる「外食」との中間に位置することからきた造語です。

## 基本目標2 みんなで参加「交流食育」

食に関するイベントなどに参加したり、家族や仲間と一緒に食べたりすることで、コミュニケーションが生まれます。コミュニケーションを通じて、地域を知り、愛着を深めるとともに、豊かな心をはぐくむことができます。

食を通じた交流により、地域の特性を生かした食文化の伝承や地元で地産地食をすすめることが期待されます。

豊田市は米や果実などを中心に県内でも有数の農業が盛んなまちです。また、市域が広いため、各地域独特の魅力ある食材がたくさんあります。こうした地域特性を活かし、地域で取れたものを地域で食べる「地産地食」を推進することが重要です。

また、地域の食べ物の良さを知り、地域の食文化を大切にすることが重要です。伝統食などの食文化は、その地域の自然との関わりの中で培われてきたかけがえのない財産です。この食文化への理解を促進し、伝承するための取組を推進することは世代間の交流を生み出します。地域の食材を使った料理に親しみ、季節や行事にあわせた地域の伝統食など、食に関する技や文化の伝承に努めることが重要です。

さらに、食生活から発生する廃棄物の増加などにより、環境への負荷が懸念される中、環境にやさしい食のエコライフをみんなで実践することが大切です。

以上の趣旨から基本目標2：みんなで参加「交流食育」を進める方向性として次の3点を掲げます。

### 方向性

- (1) 地産地食をすすめ、地域で交流しましょう
- (2) 地域に伝わる食べ物に関心を持ちましょう
- (3) 環境に配慮した食生活にしましょう

### 基本目標3 3食たべて「健康食育」

毎日の食生活と健康は密接な関係にあり、一日3食きちんと食事をすることや栄養バランスに気をつけて食事することは健康的な食生活の基本です。

ライフスタイルの多様化や単独世帯の増加などにより外食や中食が増え、簡便な食事で済ませる風潮になり食を大切にしている意識が薄れる傾向にあります。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）など生活習慣病の増加を予防するため規則正しい食生活の重要性を伝えていく必要があります。

また、食の安全性が損なわれれば、健康に重大な影響・被害を及ぼす可能性があります。一人一人が食の安全・安心について正しい知識を持ち、情報を的確に判断する力を習得する必要があります。

以上の趣旨から基本目標3：3食たべて「健康食育」を進める方向性として次の3点を掲げます。

#### 方向性

- (1) 食事を大切にしたい生活を心がけましょう
- (2) 健康的な食生活を心がけましょう
- (3) 食べ物の安全性に関心を持ちましょう



### 3 計画の体系

この計画では、食育を推進するねらいと前計画の評価を踏まえて、3つの基本目標とその方向性を次のように設定します。

## 「人づくり」と「まちづくり」につながる「食育」の推進

- 1 人づくりの視点  
食を通じて子どもの豊かな人間性をはぐくむ  
食を通じて地域の良さを見直し、郷土を愛する心をはぐくむ  
食を通じて健康な心と体をはぐくむ
- 2 まちづくりの視点  
食を通じた地域交流を進め、あたたかいまちづくりを推進する

基本目標	方向性
1 子どもとはぐくむ「楽しい食育」	(1) 食にかかわる人や食べ物に感謝しましょう (2) 家族で楽しく食事をしましょう
2 みんなで参加「交流食育」	(1) 地産地食をすすめ、地域で交流しましょう (2) 地域に伝わる食べ物に関心を持ちましょう (3) 環境に配慮した食生活にしましょう
3 3食たべて「健康食育」	(1) 食事を大切にした生活を心がけましょう (2) 健康的な食生活を心がけましょう (3) 食べ物の安全性に関心を持ちましょう

## 4 行動指針について

「食育」は市民の主体的な行動なくして成果をあげることはできません。そのため、この計画では、前計画同様「3つの基本目標」ごとに「方向性」があります。この「方向性」ごとに、市の施策に直結する「市の方針」、「市の関連事業」を記載し、日頃の生活で市民が実践すべき事項である「市民の行動指針」を提案しています。

### (1) 「市の方針」と「市の関連事業」

「市の方針」は、前計画の課題や評価を踏まえ、食育を推進するための方針を記載します。また、市が行う具体的な事業を「市の関連事業」として記載し、計画の期間である平成27年度までに重点的に実施する内容については、「重点事業」としてまとめました。

### (2) 「市民の行動指針」

「市民の行動指針」は、市民が日常生活で意識できる、わかりやすいものとするため、個人や家庭で心がけるべき事項を「子ども」「大人」という2つの区分で記載します。「子ども」とは、食において自己管理が難しい世代を意味し、おおむね中学生までが該当します。高校生以上の年代については、自己管理が可能であると考え、「大人」に分類しました。

実際には、個人や家庭においても、子どもの有無や家族の人数などにより果たすべき役割は様々です。しかし、そうした分類まで含めて「市民の行動指針」を記載することは、内容を複雑化し、かえってわかりにくくしてしまうため、わかりやすさ、実行しやすさを前提として表現しています。

また、「地域組織」や「職域等」、「生産者・食品関連事業者等」などの組織が考え、行動すべき事項も考えられるため、それらを「地域」の行動指針として記載しました。

#### 「市民の行動指針」の分類

分類	分類の考え方
子ども	食に関する自己管理が難しい世代 食生活の基礎を身につけることが必要な世代 おおむね15歳以下(中学生)
大人	食に関する自己管理が可能な世代 おおむね16歳以上
地域	「自治区」、「コミュニティ会議」、「子ども会」などの地域組織 企業、事業所等の職場組織 市民グループ、ボランティアグループなどの任意団体 食品の生産、加工、流通、販売にかかわる事業者等