

# みんなで楽しく いただきます!

## 第2次 豊田市食育推進計画

平成23年度～平成27年度



〔写真〕おいしい笑顔アットコンテスト  
「ほくが育てた野菜だよ」阿部寛大さん



豊田市食育キャラクター  
「たべまる」

豊 田 市





## 計画の見直しにあたって



- 豊田市では、「子ども」「地産地食」「健康」の3つの視点により、市民一人一人が食育に取り組むことをめざし、平成20年3月に「豊田市食育推進計画」を策定しました。
- 計画に基づき、重点事業を始め、食育キャラクターや食育ホームページ等全市的な啓発活動、生産者や食品関連事業者等関係機関との連携、食育応援し隊・人材バンクの活動支援等様々な取組により食育活動を推進してきました。
- 計画策定後3年が経過したことから、これまでの取組の効果など、市民の食育に関する状況を把握し、当市の課題に対応するため見直しを行い、第2次豊田市食育推進計画を策定しました。



## 現状と課題



豊田市では平成22年度に市民を対象としたアンケートを実施し、調査結果からの現状と課題を整理しました。

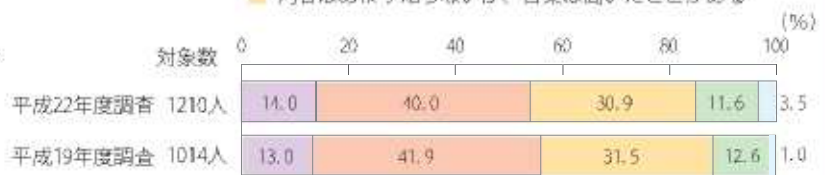
- 家族団らんの食事を大切にする意識が薄れている。
- 伝統食や郷土食について、20歳以上の認知度が低い。
- 高校生の朝食の欠食が多い。
- 食事バランスガイドの認知度が低い。
- よくかんで食べる人が少ない。

「食育」について知っている  
20歳以上は54.0%



### 食育の認知度

- よく内容を知っている
- はじめて聞いた
- だいたい内容を知っている
- 無回答
- 内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある



## みんなで楽しくいただきます!



「みんなで楽しくいただきます!」は豊田市食育推進計画のキャッチフレーズです。

「みんなで」には家族や友達や地域の人たちと一緒に、「楽しく」は会話をはずませてコミュニケーションをとりながら、そして「いただきます!」にはみんなが食を大切にし、食への感謝の心をはくむようにという願いを込めて決めました。







# 食育を推進するねらい



## 『人づくり』と『まちづくり』につながる『食育』の推進

「食育」は、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。食を通じて人と人がふれあい、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います。そのため、「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

- 1 食を通じて子どもの豊かな人間性をはぐくむ
- 2 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
- 3 食を通じて健康な心と体をはぐくむ

### まちづくり

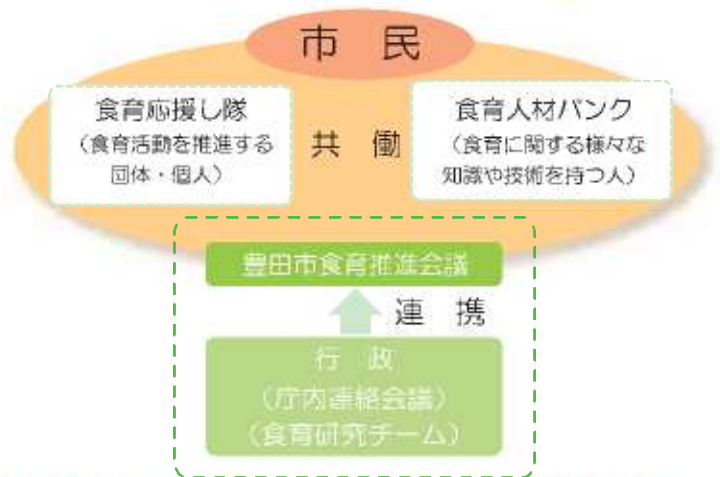
- 1 食を通じた地域交流を進め、あたたかいまちづくりを推進する



# 推進体制



「豊田市食育推進会議」、「行政」及び「食育応援し隊（団体・個人）」、「食育人材バンク」が協力・連携し、市民との共働による推進をめざしていきます。

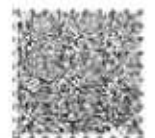


### いただき一家



### 豊田市食育キャラクター『たべまる』

食育ホームページ（<http://www.toyota-shokuiku.jp/>）で活躍中のいただき一家に居候中。  
おなかにある黄・緑・赤のハートマークは、それぞれ「主食」、「副菜」、「主菜」の食事バランスを表している。  
平成20年6月19日生まれ  
（6月は食育月間で、毎月19日は食育の日である）



基本目標

# 1 子どもとはぐくむ「楽しい食育」

## 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



### 大人は

- 子どもの食育に関心を持ちましょう
- 子どものお手本となる食習慣を自ら身につけましょう
- 家族そろって楽しく食べる時間（日）を増やしましょう

## みんなで食育に取り組もう！

### 子どもは

- 食事のあいさつやマナーを守りましょう
- 食事の準備や後かたづけを手伝いましょう
- 栽培や収穫の体験を通して食べ物の大切さを知りましょう
- 家族そろって楽しく食べる時間（日）を増やしましょう



## 重点事業 『わが家で取り組む楽しい食育プロジェクト』

- ① 家庭における食育の取組支援
  - 「親子でできる食育体験の手引き」の作成・紹介
  - 子育て支援センターや交流館等における親子食育講座の開催
- ② 園、小中学校における食育計画の推進
- ③ 園、小中学校における家庭への食育啓発の充実
  - 授業参観や学校行事による啓発
  - 園行事・学校での収穫、調理体験
  - 学校から家庭への啓発活動（小中学校）



項目	現状値 (H22)		目標値
	高校生	小中学生	
家族の誰かと一緒に食卓を囲む子の増加	91.1%	94.8%	98.0%
毎日の食卓が楽しいと思う人の増加	市民	77.5%	80.0%
	高校生	65.2%	
裕余の時間が楽しいと思う子の増加	小中学生	76.7%	80.0%
学校以外で農作業体験をする子の増加	小中学生	74.9%	80.0%







## 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



### 大人は

- 地域でとれた食べ物を利用しましょう
- 伝統食や郷土食に関心を持ち作ってみましょう
- 伝統食や郷土食を子どもたちにも伝えましょう

## みんなで食育に取り組もう！



### 子どもは

- 地域でとれる食べ物に関心を持ち、食べてみましょう
- 食べ物のゆくえを知り、食べ残しを減らしましょう

## 重点事業 『地元を食べようプロジェクト』

- ① 豊田の伝統食、郷土食を発掘し、様々な機会に作って食べて交流し、子どもたちにも伝承する取組の支援
  - 伝統食、郷土食のレシピ集作成
  - 伝統食、郷土食の調理講習会開催
- ② ファーマーズマーケット定期市の開催支援
  - 農家が地域で取れた農産物を持ち寄って販売するファーマーズマーケット定期市の開催の支援



項目	現状値 (H22)		目標値
	市 民	高校生	
地産地食の内容を知っている人の増加	市 民	67.5%	70.0%
	高校生	59.2%	
給食に地産の食材が使われていることを知っている子の増加	小中学生	50.2%	65.0%
	市 民	18.3%	
地域の伝統食や郷土食を知っている人の増加	高校生	67.8%	90.0%
	小中学生	82.7%	
食材の廃棄や食べ残しを少なくするようにしている人の増加	市 民	82.3%	90.0%





## 基本目標

# 3 3食たべて「健康食育」



## 方向性

- (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



### 大人は

- 早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、1日の生活リズムを整えましょう
- 1日の必要な栄養摂取量を知るために、食事バランスガイドを活用しましょう
- よくかんで味わって食べましょう

## みんなで食育に取り組もう！



### 子どもは

- 早寝早起き、朝ごはんを食べるなど、1日の生活リズムを整えましょう
- 好き嫌いなく、いろいろなものを食べましょう
- よくかんで味わって食べましょう

## 重点事業 『豊田市版の健康食育プロジェクト』

- ① 高校生以降の若い年代を対象とした栄養教育の実施
  - 食の大切さを理解し、自分の食生活を振り返る機会として、また自分の食事を自分で調理できるよう出前講座の実施
- ② あなたの「豊田市版食事バランスガイド」の作成配布
- ③ 企業の食育の取組の支援
- ④ かむことの重要性の啓発
  - かむことの重要性を理解し、よくかんで食べるよう意識付ける「かみかみ運動」の推進



	項目	現状値 (H22)		目標値
		市民	高校生	
豊田市	毎日朝食を食べる人の増加	84.3%	75.6%	90.0%
	朝食を食べた子の増加(ある一日)	97.6%		98.0%
	よくかんで食べる人の増加	市民	39.6%	50.0%
		高校生	38.8%	
	食の安全について関心のある人の増加	市民	87.3%	90.0%







# 食育の啓発



## ① 食育キャラクター「たべまる」を活用した啓発

- 「たべまる」の歌、「たべまる」キャラクター弁当、お菓子レシピ等の募集
- 「たべまる」歳時記として、季節に応じた行事や旬の食材のPR
- 「たべまる」着ぐるみによる園訪問や各種イベントへの参加



## ② 食育グッズ（食育カルタ、教材の貸し出し、親子で使える調理グッズ・写真パネルなど）の作成・活用



## ③ 食育ホームページの内容の充実

(<http://www.toyota-shokuiiku.jp/>)

## ④ 食育月間や食育の日の取組の充実

- 食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）の啓発
- 毎月19日は食育の日として、おうちでごはんの日（仕事を早く終えて帰るようにする。）や子どもが家族のためにごはん作りに挑戦など、関係機関と連携して家庭での食育に着目される取組を推進します。



## ⑤ 食育活動の地区支援

## ⑥ 食育応援し隊・人材バンクの活用

項目	現状値 (H22)		目標値
	市民	児童	
豊田市食育キャラクター「たべまる」を知っている人の増加	市民	11.7%	90.0%
	高校生	11.4%	
	小中学生	84.4%	
食育について知っている人の増加	市民	54.0%	70.0%
	高校生	48.0%	
	小中学生	62.2%	
豊田市版食事バランスガイドを知っている人の増加	市民	14.8%	50.0%
	高校生	9.6%	





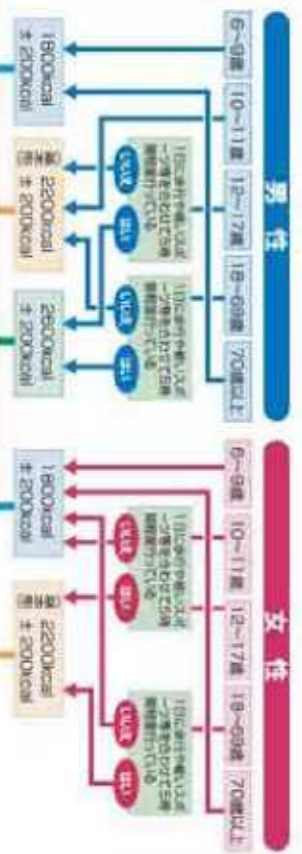
# 豊田市版食事バランスガイド



豊田市の食事バランスガイドの使い方

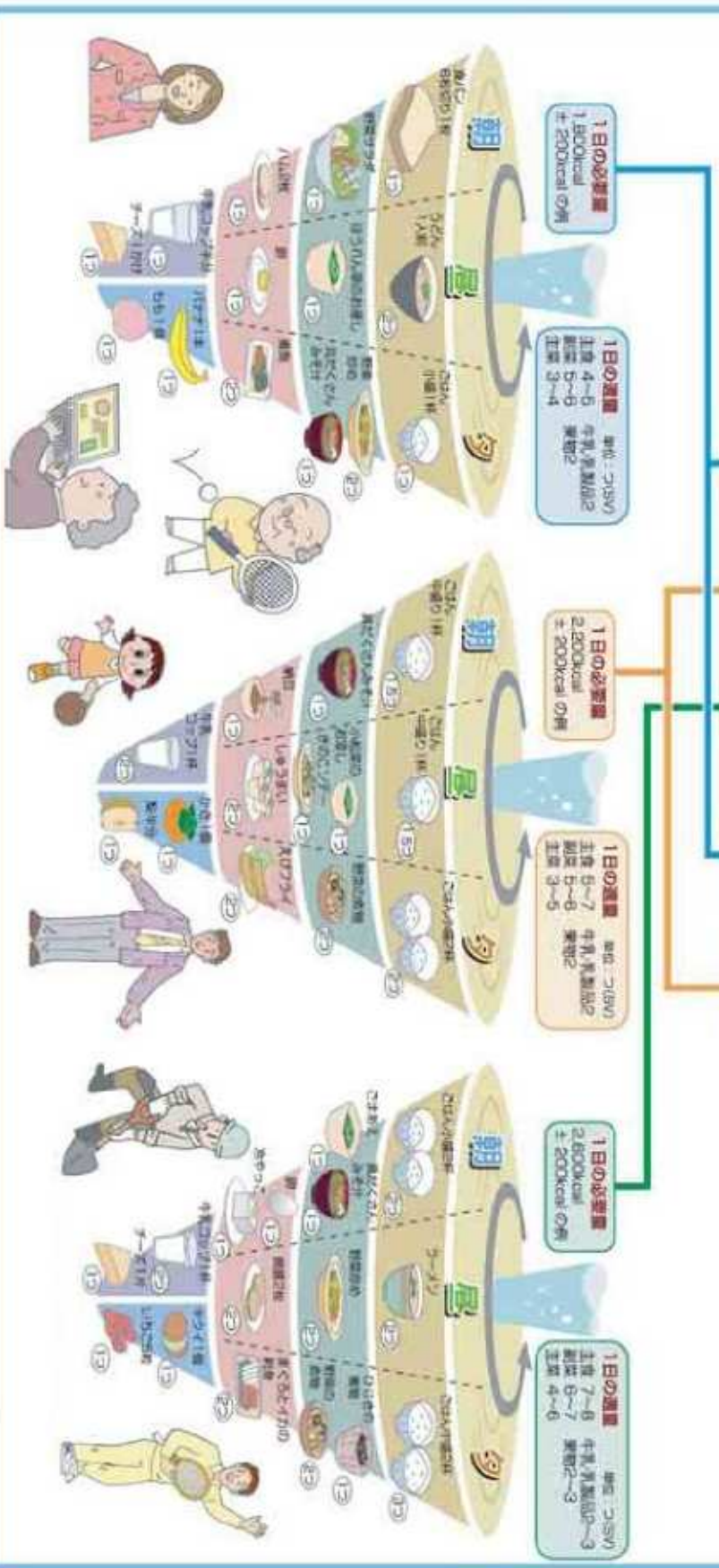
1. あなたにあったエネルギーをチャエツクしましょう。
  2. 1日にバランスの良い量をチャエツクしましょう。
  3. 料理は1つ(SV)、2つ(SV)、3つ(SV) ... と数えて表します。
- \*SVとは、サービスタラバ(単位)の量

## あなたに必要な1日のエネルギーは？



ポイント  
○朝・昼・夕の毎食に「主食・副菜・主菜」を組み合わせてみましょう！

\*成長期の人では、朝に必要とするカロリーを十分にためるために牛乳・乳製品の量(コップ)を1つ増やして考えましょう。



「食事バランスガイド」は「1日の食事」「何を食べ」「どれだけ」「食べる」ために厚生労働省と豊田県が連携して作られたものです。この形で食事バランスガイドを表現しています。体に欠かせない水分がコップの量になり、食事は左の図のようになっているので、分けています。そして、うまく咀嚼するには、適度な運動が必要です。

豊田市版食事バランスガイドでは、日々の食事の組み合わせが、朝・昼・夕に分けています。健康的な生活を送るために是非活用ください。