

第3章 計画の基本的な考え方（概要）

第3期須坂市食育推進基本計画『須坂市 食で健やか計画』

基本理念	基本目標	基本施策	取組み				
			【市民(家庭)】	【保育園・幼稚園・学校】	【地域等】	【市】	
人とのつながりを感じる食で、豊かな心と身体を育てる	共に食べるとおいしい、楽しい（共食）	食を楽しむ心を育む（共食の推進）	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やす ・家族と食卓を囲み楽しく会話をしながら食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと食事（給食）をすることが楽しいと感じる体験を重ねる ・親子給食等で世代間交流を図る機会を作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で、食を通じたコミュニケーションの機会を作る ・地域で展開されている「こども食堂」等における「共食」に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や仲間と一緒に食べることの大切さを啓発する ・一人暮らし高齢者の地域との交流を支援する 	
		栄養バランスのよい食生活の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜、汁物を揃えてバランスのよい食事をする ・一人ひとりにあった適切な量と質の食事について学ぶ ・よく噛んで味わって食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物のはたらきや体との関わりを伝え、自分から何でも食べる意欲を育てる ・栄養バランスや生活習慣病について、給食時間や教育活動全体を通して計画的に学ぶ ・給食を通して、よく噛んで食べることができる食事や食材を学習する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスを学習し、普及啓発に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・一人ひとりにあった適切な量と質の食事について普及啓発する ・4つのお皿（主食、主菜、副菜、汁物）を揃えることで栄養バランスがよくなることを普及啓発する ・生活習慣病予防の取組みを推進する ・よく噛むことの大切さについて普及啓発する ・高齢者の栄養改善、口腔機能向上に取り組む 	
	食事を作る力、選ぶ力をつける	食事を作る力を育む	早ね早おき朝ごはんの推進（規則正しい食習慣の普及）	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムを整える（早ね 早おき 朝ごはん 歯みがき等） ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・「早ね 早おき 朝ごはん」を推進する ・朝食の大切さについて、給食や教育活動全体を通して計画的に指導する ・8020運動を保健指導や教育活動全体を通して計画的に指導する 		<ul style="list-style-type: none"> ・「早ね 早おき 朝ごはん」を推進する ・8020運動で歯の健康を推進する
			食への感謝の気持ちを育む	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒に食材を準備し、料理する 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理活動等の食材に関わる体験を重ね、食べ物や食べることに興味を向ける ・各教科、食育授業、親子料理教室を通して、食への関心意欲を高め実践へとつなげる ・PTAや地域と連携した食育を行う ・地域と協力して食育活動を推進する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域や学校の食育に協力する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい食生活が実践できるように調理実習を体験できる機会を持つ ・食育推進のための人材を育成する（食育団体の育成、活動支援等）
			食への感謝の気持ちを育む	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物、家族への感謝の気持ちを持つ ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食べ物を大切に食べる ・食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食や栽培活動を通して感謝の心を育てる ・食べることを通じて、いのちをいただく教育につなげる ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ・食事のマナーについて、給食時間や食育授業を通して指導する 	<ul style="list-style-type: none"> ・いのちのつながり、生産者や食事を作る人への感謝の意味を伝える ・食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）を伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・いのちのつながり、生産者や食事を作る人への感謝の気持ちを伝える
	須坂の旬を大切に食べる	地産地消の推進	食文化の継承への取組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理、伝統食を学び作る ・郷土料理、伝統食を次世代へ伝える ・地域で行われる食に関する行事に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・各教科や教育活動、給食を通して、地域の食文化、郷土料理、伝統食を学習する ・料理教室等の体験学習を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や伝統食の理解を深め、次世代へ伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理、伝統食に関する情報を提供する ・食育団体の食文化伝承のための活動を支援する
			地産地消の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で旬のものを食べる ・地元農産物を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の栽培や収穫を行う ・給食を通して地域食材や伝統野菜を学習する ・生産者と交流する ・伝統野菜等の栽培学習を実施する ・伝統野菜に関する情報を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・安心安全な農産物を提供する ・地元農産物を提供及び活用をする ・伝統野菜を普及し活用をする ・旬の地元農産物を普及する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栽培や収穫、調理等の体験学習を支援する ・地産地消を普及する団体、個人を支援する ・生産者と消費者とのつながりを支援する ・地元の果物や伝統野菜等の情報を提供する

※8020運動とは・・・「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動