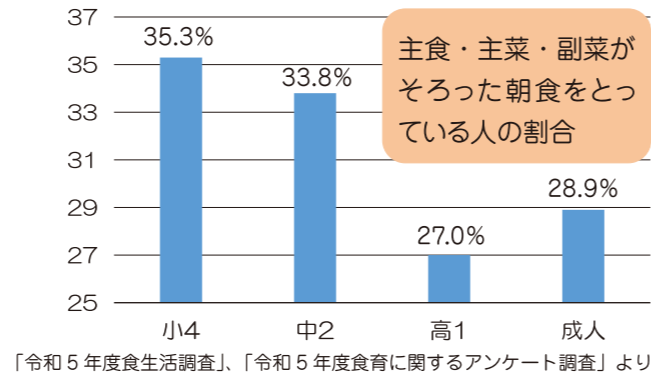
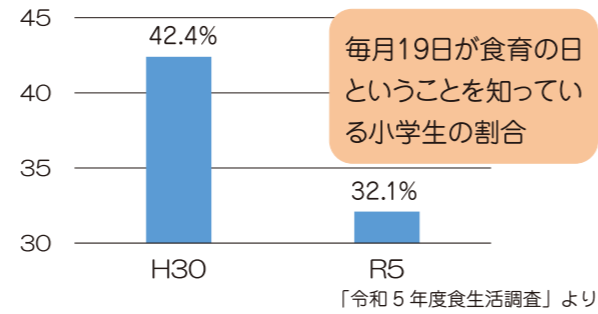


第2次計画からの課題

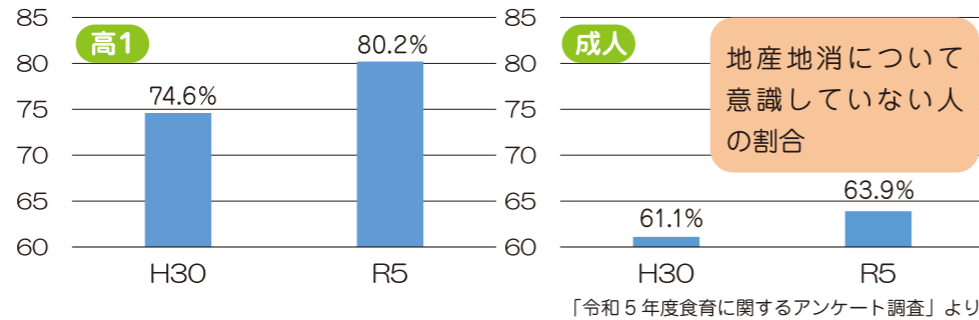
- 小中学生では休日の朝食欠食者が増えている
- 野菜の摂取量が少ない
(主食・主菜・副菜がそろっていない)
- しっかりかんで味わって食べることに関心のある成人が少ない



- 食育に関心を持ち、実践する人が少ない
(食育の日が知られていない)
- 食事の準備に関わる人が偏っている
(お手伝いができていない)
- 孤食の人がいる



- 地元の旬の食材(かんきつ類や魚)を食べている人が減少傾向
- 地産地消への関心が低い
- 郷土料理にふれる機会や体験が少なく、食文化継承の機会が減っている



3つの重点目標

重点目標1 バランスのよい食生活を身につけよう

- ① 毎日3食、朝・昼・夕ごはんを食べよう
- ② 早寝早起きをしよう
- ③ おやつ「食べる量」と「時間」を考えよう
- ④ 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
- ⑤ 食について学び、安全な食品を選ぼう
- ⑥ しっかりかんで味わって食べよう



重点目標2 食べることを大切にしよう

- ① 食育の日(毎月19日)は家族や仲間と会食しよう
- ② 感謝の気持ちをもって、食事をいただく
- ③ 家族や仲間と食について話そう
- ④ 料理や食事のお手伝いをしよう
- ⑤ 自分でできる「食育」をしよう



重点目標3 地域の食文化を伝えよう

- ① 地元の旬の食材を食べよう
- ② 郷土料理・郷土食を学んだり、食べる機会をつくろう
- ③ 地元の食材を利用しよう
- ④ 特産市や魚市場に出向いてみよう

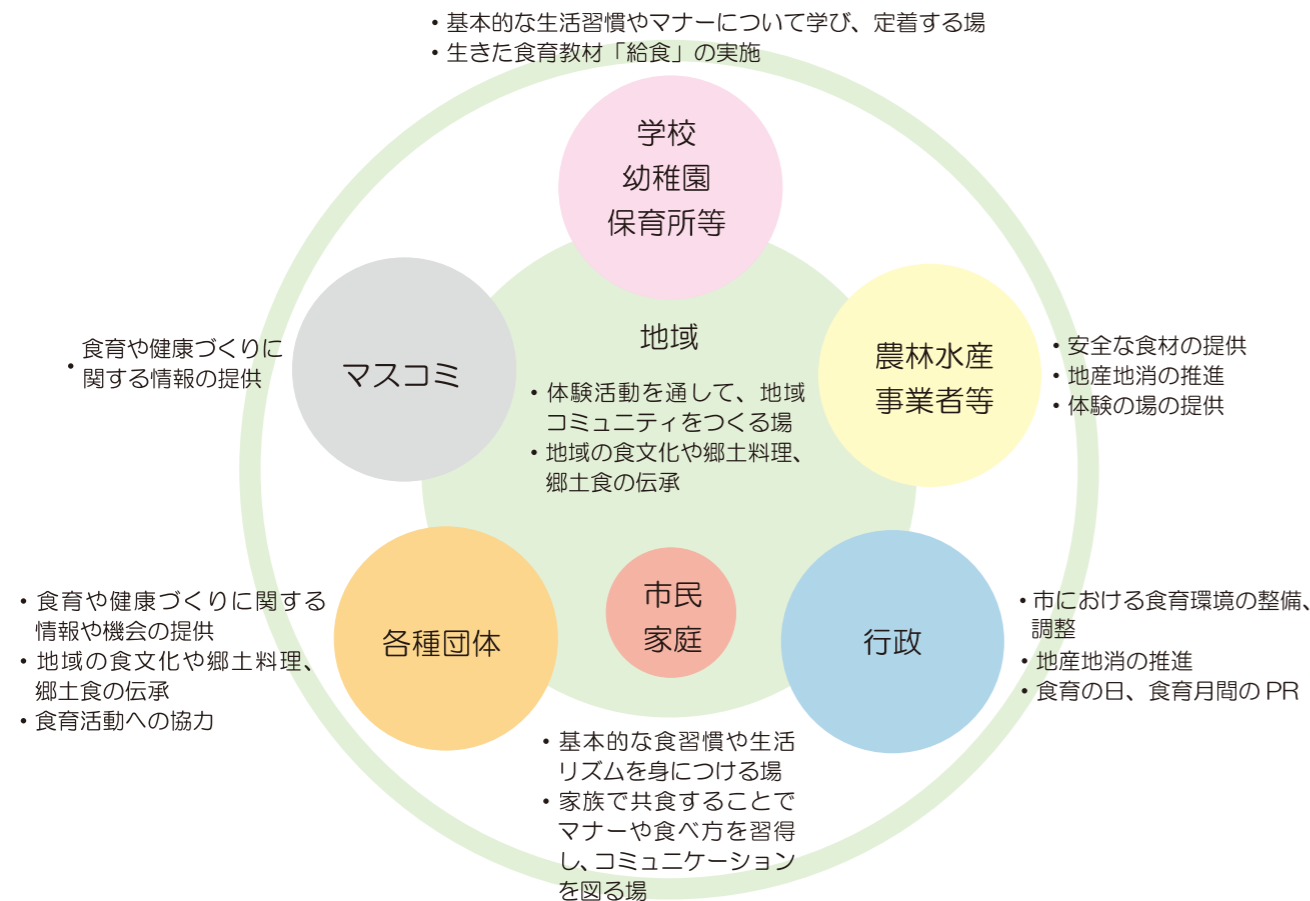


市民一人ひとりのライフステージに応じた取組

ライフステージ	妊娠(胎児)期 	乳幼児期 (0~6歳) 	学童期 (小学生) 	思春期 (中学生~19歳) 	成年期 (20~39歳) 	壮年期 (40~64歳) 	高齢期 (65歳以上)
取組目標	十分な栄養	親子で食育	早寝早起き朝ごはん	選食力	自己管理	生活習慣病予防	楽しく食べよう
バランスのよい食生活を身につけよう(健康増進)	1日3食規則正しく食べよう	お腹を空かせて食事をしよう	早寝早起き朝ごはんを心がけよう	毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう	1日3食規則正しく食べよう		(少食でも)1日3食、食べよう
	いつ、何を、どれだけ食べるかを意識しよう	いろいろな食材を見て、さわって、味わってみよう			いつ、何を、どれだけ食べるかを意識しよう	食欲がない時はおかずを優先しよう	
食べることを大切にしよう(人間形成)	毎月19日はできるだけ多くの人と食事をする、旬の食材を使う、しっかりよく噛んで味わって食べるなど「食べる」ことを意識しよう						
	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを口にだして、食材や、作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えよう						
地域の食文化を伝えよう(地産地消)	毎日1回食事に関するお手伝いをしよう			食事作りに参加しよう		食事のマナーや食文化を伝えよう	
	旬の食材や郷土料理、郷土食を食べてみよう			旬の食材や、郷土料理、郷土食を知って味わおう			旬の食材を使った料理や郷土料理、郷土食を家族と一緒に作ろう

食育の推進体制

食育推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の必要性を理解し、実践し、継続していくことが重要です。八幡浜市の地域特性を活かした食育を具体的に推進するために、市民や家庭を取り巻く地域、学校・幼稚園・保育所等、生産者、食に関わる各種団体や行政などが連携協力し、つながりあいながら推進していきます。



各種機関で連携した食育の取組



食育をすすめる会



食育コンクール

お問い合わせ 八幡浜市市民福祉部保健センター
〒796-0010 八幡浜市松柏乙 1101 番地
TEL: 0894-24-6626 FAX: 0894-24-6652

発行 令和6年3月

〈ダイジェスト版〉

第3次八幡浜市食育推進計画

計画期間：令和6年度から令和15年度

スローガン **そうてや！元気が一番！安心のまち 八幡浜**

基本理念

すべての八幡浜市民が、生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていくことを基本理念とします。

計画策定の趣旨

近年、目まぐるしく変化している社会環境の中で、食に関する様々な問題が生じています。これらに対応し、市民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした豊かな生活を送ることができるように、八幡浜市では平成26年3月に「八幡浜市食育推進計画」、平成31年3月に「第2次八幡浜市食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。今回、第2次八幡浜市食育推進計画の期間が満了することから、各種の関係調査結果等をもとに、これまでの食育推進の成果と食をめぐる課題を整理し、「第3次八幡浜市食育推進計画」を策定しました。

3つの重点目標

八幡浜市では、食育推進にあたって3つの重点目標を設定し、食育に取り組みます。

- 重点目標① バランスのよい食生活を身につけよう（健康増進）**
- 重点目標② 食べることを大切にしよう（人間形成）**
- 重点目標③ 地域の食文化を伝えよう（地産地消）**

バランスのよい食事

バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。

主食

エネルギー源

炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺類などを主材料とする料理。



主菜

体の材料

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆製品などを主材料とする料理。



副菜

体の調子を整える

ビタミン、ミネラル等の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理。



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であり、また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できる人間を育てることであります。（食育基本法より）



令和6年3月 八幡浜市

