

みんなで取り組もう！食育

村民の あるべき姿	①自分のからだところの健康のためにバランスを 考えて食べる（食を通した健康づくり）
	②季節ごとに自慢できる“我が家の味”、“伝えたい味” がある（食の理解と継承）

	乳幼児期(就園前)	幼児期(保育園)	学齢期(小学校)	学齢期(中学校)	青年・壮年・高齢期
目指す姿	①おいしく楽しく食べて 元気な子ども ②おうちの味が好きな 子ども	①食べることが好きな 子ども ②おうちの味が好きな 子ども	①自分に合った食事を 知り、食べることが できる児童 ②一食分の献立が立て られる児童	①自分のからだところの 健康のために、 バランスを考えて食 べる生徒 ②一食分の調理ができ る生徒	①食材の味を生かして 塩分を控え、おいし く食べる ②季節に合った“我が 家の味”を作って、 家族みんなで食べる
重点目標 (2019~2023年)	・いろいろな食材に慣 れ、好き嫌いなく食 べる ・望ましい生活リズム を形成する	・バランスのとれた朝 食を食べる ・望ましい生活リズム が身につく ・箸を正しく持てるよ うになる	・栄養バランスのよい 食事を知り、好き嫌 いなく食べる ・生活リズムを整える	・栄養バランスのよい 食事を理解し、健康 のために食べる ・生活リズムを整える	・食事のバランスを考 えて食べる ・減塩に取り組む
食を通した 健康づくり	授乳・活動・睡眠のリ ズムを整えましょう	早寝・早起きを習慣 づけましょう	早寝・早起き・朝ごはんを定着させましょう	バランスのよい朝ご はんを食べましょう	
	毎食、自分の両手に入るくらいの野菜料理と、1日に握りこぶし2つ分の果物を食べましょう				
	食材の味に慣れ、薄味をおいしいと感じる味 覚を育てましょう		自然のおいしさを味わい、多様なメニューを 経験しましょう	薄味に慣れ、塩分を 控えましょう	
	おやつの時間と量を決め、むし歯予防に努め ましょう		おやつの内容を考えて食べ、むし歯や生活習 慣病を予防しましょう	口腔環境を整えましょ う	
		災害時の食に対応できるよう知識と技術を身につけ、十分な備蓄を しましょう			
食の理解と 継承	家族や仲間と一緒に食べることを大切に、食事の時間を楽しく過ごしましょう				
	食事作りや準備に積極的に関わりましょう				
		地元の食材や旬の食べ物を学び、理解を深めましょう			地元の食材や旬の食べ 物を活用しましょう
		伝承料理や行事食を経験し、興味や関心を深めましょう			伝承料理や行事食を次 世代へ伝えましょう
	手や指を動かす遊びを通して、正しい箸の持 ち方や使い方を教えましょう		正しい箸の持ち方や使い方を習得し、実践し ましょう	食事のマナーを守り ましょう	
食に関する行事に積極的に参加しましょう					

第3次弥彦村食育推進計画（概要版）

（2019～2023年度）



平成31年（2019年）3月

弥彦村

弥彦村では、2019年度から5年間を計画期間とする「第3次弥彦村食育推進計画」を策定しました。

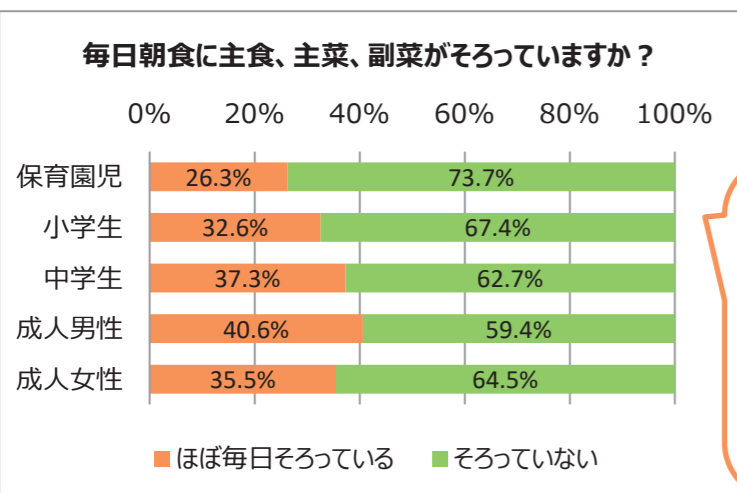
基本理念：“弥彦村 食で育む 元気・長生き・豊かな心”

施策の柱	
①食を通じた健康づくり	②食の理解と継承
1. 望ましい食習慣の確立 <ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜がそろった食事を食べる。 ・早寝早起きで生活のリズムを整える。 ・自分の健康に関心を持ち、生活習慣病を予防する。 ・家族そろって食卓を囲む。 ・健康な歯で豊かな食生活を楽しむ。 	2. 地産地消活動の推進 3. 食文化の継承と発展 <ul style="list-style-type: none"> ・保育園、学校給食で地元の農産物を活用する。 ・弥彦村で生産される食材を知り、家庭で活用する。 ・地域や家庭で行事食や伝承料理を広める。

弥彦村の現状と課題

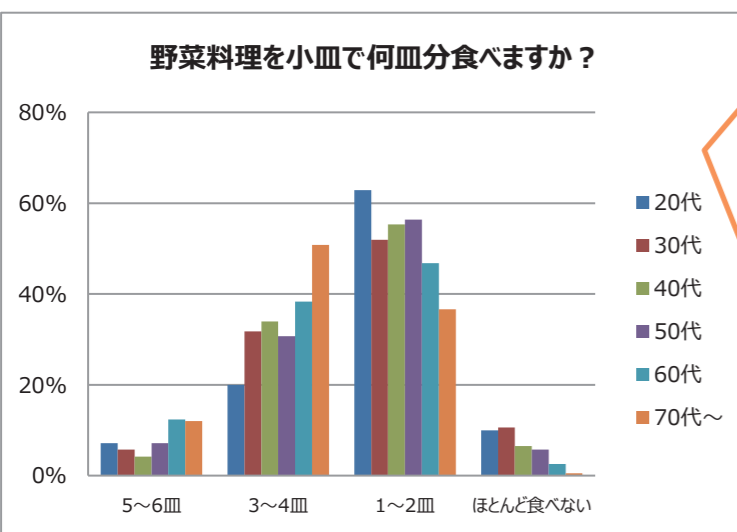
(平成29年度健康づくりに関するアンケート調査結果、平成30年度食生活アンケート調査結果より)

バランスのよい朝ごはんを食べている？



どの世代も、朝食に主食、主菜、副菜がそろった朝食を毎日食べている人の割合は半数以下です。「成長期に必要な栄養を確保するため」に、「肥満をはじめとする生活習慣病を予防するため」に、「仕事や学業の能率を上げるため」に、家族みんながバランスのよい朝ごはんを食べましょう！

野菜料理を1日に小皿5～6皿分食べている？

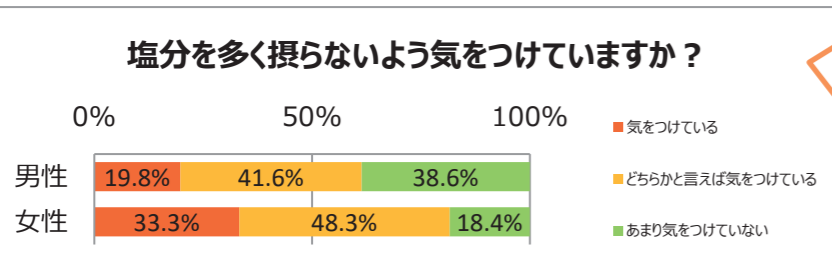


約半数の方が1日に1～2皿分（野菜量にして70～140g）しか食べていません。1日の目標野菜摂取量350gを食べるためには、小皿5～6皿分の野菜料理を食べる必要があります。健康なからだづくりのために、すべての世代が野菜料理小皿1～2皿分を毎食（3食）食べましょう。まずは、みんなが今よりも1皿分多く食べることから始めましょう。



小皿1皿分は約70gです。自分の片手に収まるくらいの量です。

塩分を多く摂らないように気をつけている？



子どものころから自然のおいしさを味わい、「薄味がおいしい」と感じる味覚を育てましょう。塩分は血圧を上昇させます。塩分が多くならないように心がけましょう。

できることから始めましょう！

①食を通じた健康づくり

- 主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べる。
- 今よりも小皿1皿分多く野菜を食べるように意識する。
- 塩分を摂りすぎないようにする。
- 普段の食事を薄味にする。
- 果物を毎日食べる。
- 災害に対応できるよう、最低3日間分の食料品を備蓄する。



②食の理解と継承

- 季節の行事食や伝承料理を作り、食べる。
- 家族や親しい人と一緒に楽しく食べる。
- 地元の食材を積極的に活用する。
- 食事のマナーを守る。



食育の推進体制

食育を効果的に推進するために、家庭を中心とし、保育園や学校と、それらを支援していく地域、関連団体、行政等がそれぞれの役割を果たしながら共通認識を持ち、一体となって協働していきます。

