

飯塚市食育推進計画

～ 食で育む「^{いのち}生命と^{こころ}心」～

概要版



私たちは、生きていくために、永い歴史の中で自らに最も適した食について知識、経験、そして文化を築き、健全な食生活を実践しながら生きる力を育んできました。

しかし、近年では人々のライフスタイルや価値観が多様化し、食生活を取り巻く環境が急激に変化したことにより、様々な問題がみられるようになりました。

健全な食生活を送るためには、その「食」を自分自身で管理する力を身につけることが大切です。

飯塚市では、これまでも各分野で食育に取り組んできましたが、さらに連携の輪を広げ、「市民の心身の健康増進と豊かな人間形成」の実現のため、飯塚市食育推進計画を策定しました。

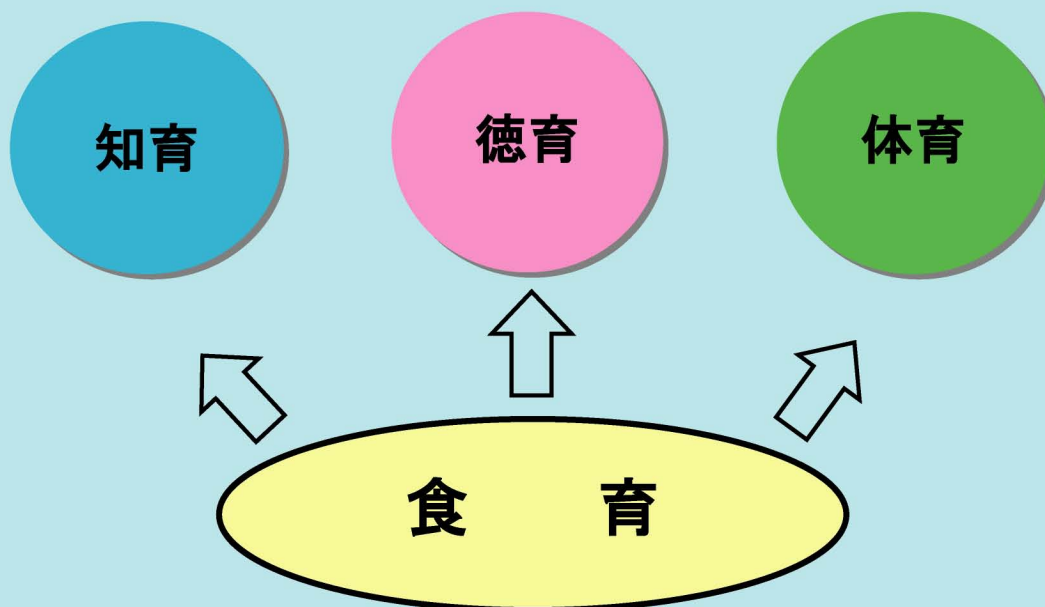
平成23年3月

飯塚市

食育とは？

- ◆ 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ◆ 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することができる人間を育てること

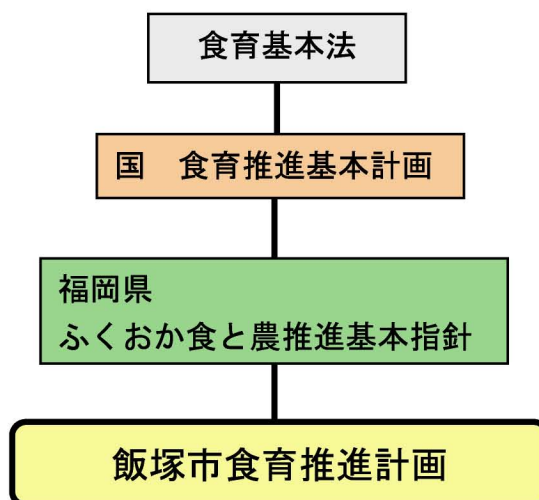
私たちの心も身体も全ては「食」の上に成り立っていると言えます。健全な食生活を送るために、その「食」を自分自身で管理する力を身につける取組が「食育」なのです。



計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の食育推進基本計画、福岡県のふくおか食と農推進基本指針、その他飯塚市が策定する関連計画との整合性を図りつつ総合的に推進していきます。

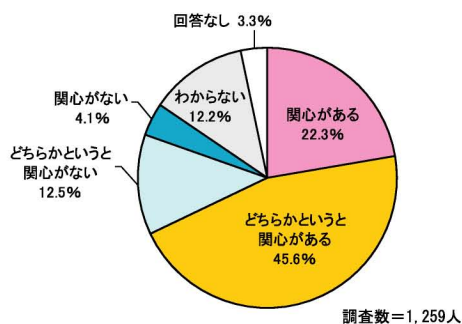
本計画の期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直しを行うこととします。



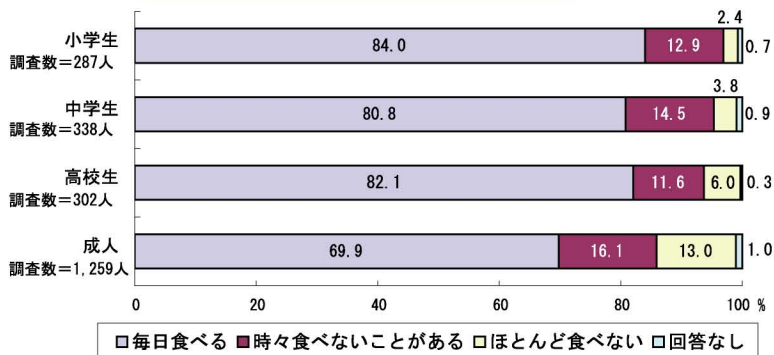
飯塚市の食を取り巻く現状

※平成22年 食育市民アンケート及び飯塚市健康診査等による結果より抜粋

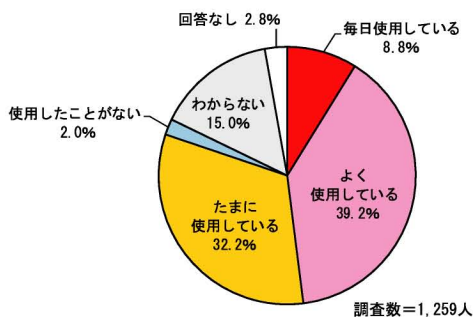
* 食育に関心がある人の割合



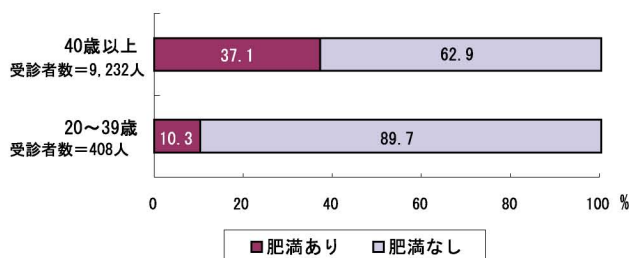
* 朝食を食べている人の割合



* 家庭で地元農畜産物を使用している人の割合



* 内臓脂肪型肥満の状況 (平成21年)



* 飯塚市の農産物の収穫時期

JAふくおか嘉穂 農産物供給計画表

凡例: □収穫始期及び減少期 ■収穫盛期 ★収穫ピーク △収穫終期

品目	21年作付面積 (ha)	21年度JA共同販売量 (kg)	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いちご	4.3	126,000	■■■	■■■	■★★	★★△	△						□□	□■■
きゃべつ	2.5	17,000	■■■	■■■	★★△								□■■	■■■
アスパラガス	0.89	20,900		□□■	★★■	□□□	□□■	■■■	■■■	★★■	■■△	△△△		
きゅうり	1.5	175,000					□□	□★★	★★★	★★★	■△△			
オクラ	1.0	18,000							□■	★★★	■■△	△△△		
ブロッコリー	48.0	338,000	■■■	■■■	■■△							□□	□■■	■■■
ふき	1.5	134,000	■■■	★★■	■■△	△△△							□□	□■■
ぶどう	8.0	59,000												
梅	6.5	71,700					★	★★★						
梨	1.6	26,500							□■	★★★	■■■	■△△		
柿	25.4	472,500	△△△	△△△								□□■	■■■	■■△
いちじく	2.4	10,700								□□■	★★■	△△△		
メロン	0.5	10,000							□■	★				
たけのこ	-	59,000	□□□	□□□	■■■	★★★								

※平成22年度調査より

計画の方向性と目標

=最終目標=

飯塚市民の心身の健康増進と豊かな人間形成



=基本理念=

食をととした健康で豊かな人間性の実現
安心で安全な食生活の実践
地産地消の推進と食文化の継承

=計画の方向性=

1. 家庭・地域における食育の推進

- (1) 健全な食習慣の推進
- (2) 食文化の継承
- (3) 健康づくりの担い手の育成

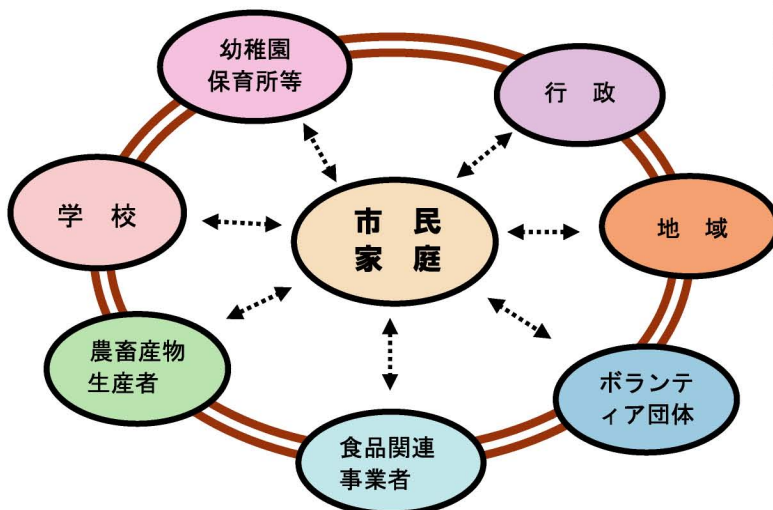
2. 学校・幼稚園・保育所等における食育の推進

- (1) 学校、保育所等の給食の充実
- (2) 食に関する指導の充実
- (3) 家庭・地域・関係機関と連携した取組の推進

3. 地産地消の推進及び市民と生産・加工業者との交流促進による食育の推進

- (1) 地元農畜産物等の利用促進及び生産者等との交流

推進運動の連携体制



飯塚市の食育は、市民をはじめとし、家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等、生産者、食に関わる各種団体、行政などが協力して推進していきます。



施策の効果目標



「飯塚市食育推進計画」では、効果的に取組を実施していくため、平成22年度に実施した「飯塚市食育推進計画策定に向けたアンケート」調査等の結果を基に数値目標を設定し、食に関わる各種団体、行政など、あらゆる関係機関の相互協力と連携により目標の達成に努めます。

No.	取組の効果をはかる項目	基準値 (平成23年度)	目標 (平成27年度)
家庭・地域における食育の推進			
1	3食きちんと食べる市民の割合(成人)	61.1%	80%
2	食に関する教室に参加する市民の割合(成人)	8.2%	15%
3	食生活改善に取り組んでいる市民の割合(成人)	24.8%	60%
4	食の安全に関して気をつけている市民の割合(成人)	95.7%	100%
5	郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合(成人)	20.3%	60%
6	食生活改善推進員の数	370人	450人
学校・幼稚園・保育所等における食育の推進 ※基準値については公立の学校・幼稚園・保育所のデータを参考にしています。			
7	給食での地元食材の占める割合(品目ベース) (ここでいう地元とは筑豊地区をさします)	学 校 12.3%	15%
		保育所 12.2%	15%
8	毎日、朝ごはんを食べてくる児童生徒、園児の割合	中学校 88.9%	100%
		小学校 93.9%	
		幼稚園 92.0%	100%
		保育所 93.3%	
9	親子で食に関わる活動を実施する学校、幼稚園、保育所等の数()内の数は基準年度の公私立校(園)数	中学校 3校(13校)	全校実施
		小学校 12校(22校)	
		幼稚園 1園(13園)	全園実施
		保育所 12園(30園)	
地産地消の推進及び市民と生産・加工業者との交流促進による食育の推進			
10	地元農畜産物を積極的に利用している市民の割合(成人)	48.0%	65%
11	学童農業体験学習の実施数	7校(22校)	10校(22校)

一人ひとりができること

食育の推進には、市民一人ひとりが食の大切さを認識し、自らが主体的に取り組むことが大切です。

家庭、地域、学校などの教育現場、関係機関ならびに行政との連携を深め、互いに協働し、地域に根付いた活動となるよう積極的に取り組みましょう。

- * 栄養のバランスを考え、1日3回決まった時間に食事をしましょう。
- * 家族と一緒に会話をしながら楽しく食事をしましょう。
- * 食べ物のいのちに感謝の気持ちを持ち、食事の際には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

- * 生活習慣病予防のための正しい知識を身につけましょう。
- * 食品の安全に関する知識を身につけましょう。
- * 食品の表示を確認し、生産者のわかる食材を購入しましょう。
- * 地元農畜産物についての情報を収集しましょう。



- * 「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、子どもの頃から望ましい食習慣を身につけましょう。
- * 子どもと一緒に食事を作り、食の大切さを教えましょう。
- * 郷土料理や伝統料理を通じて、地域の食文化を大切にする心を持ちましょう。

- * 学校や保育所等の給食参観や試食会に積極的に参加しましょう。
- * 親子料理、農業体験等に積極的に参加し、地域や生産者との交流を深めましょう。

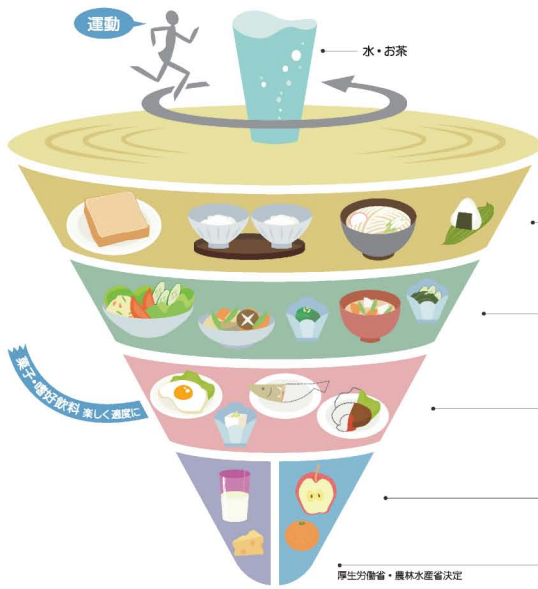
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です！

「食」に関する様々な問題が生じている現在、家庭、学校、地域など社会全体で、国民的広がりをもつ運動として、食育の推進に取り組むことが重要です。毎月19日の「食育の日」には、家族みんなで食事を楽しみましょう。

飯塚市の主な食育事業



推進事項	主な事業	内 容	取組主体	実施状況	
家庭・地域における食育の推進	乳幼児期・学童期	乳幼児健診	市が実施する乳幼児健診において、食生活全般の相談、指導を行う	健康増進課 (保健センター) 24-4002	毎月実施
		離乳食教室	離乳開始から完了にいたるまでの月齢に合わせた離乳食作りを行う		毎月実施
		親子(子ども)料理教室 子育て講座(食育関係)	簡単な料理やおやつ作りを通して調理や栄養面の知識を学ぶ	中央公民館 22-3274	回数未定
		子ども学び塾	放課後や週末を利用し、学校や公民館で調理実習を行う		回数未定
		通学・チャレンジ合宿	通学しながら集団で自炊、掃除、洗濯などの日常生活、動物の世話、農耕作業などを体験する	生涯学習課 22-3274	随時
	青・壮年期	食生活改善教室	生活習慣病予防のための調理実習を行う	食生活改善推進会 (保健センター)24-4002	随時
		男性料理教室	男女が共に家庭生活を担う環境づくりの一環として食生活の大切さや料理の手順を学ぶ	男女共同参画推進課 (男女共同参画推進センター) 22-7058	2 教室実施
		料理講習会	行事食、伝統料理、郷土料理や保存食を学ぶ	中央公民館 22-3274 市場管理事務所 23-0494	回数未定 2 回実施
		食生活改善推進員研修会・養成講座	食育アドバイザーとして活躍する推進員のスキルアップのための学習会及び新会員を養成する	健康増進課 (保健センター) 24-4002	随時
		若年者健診、特定健診・特定保健指導	運動・食事・生活習慣について、保健指導を行い健康的な生活を維持できるように支援する	健康増進課 22-5500 保健センター 24-4002	随時
	高齢期	高齢者配食サービス	一人暮らしや高齢者のみの世帯に栄養のバランスのとれた食事を調理し、訪問により定期的に提供する	中央公民館 22-3274 高齢者支援課 22-5500	随時
	学校・幼稚園・保育所等における食育の推進	食育応援出前講話	市内の幼稚園・保育所等で食生活についての話や献立紹介などを行う	健康増進課 (保健センター) 24-4002	随時
		菜園作り活動	校内(園内)や地域で農作物を栽培し収穫する	学校教育課 22-0380 保育課 22-5500	年間を通して実施
		体験学習	地域の人たちから伝承料理や郷土料理を学ぶ	学校教育課 22-0380	随時
		親子活動	菜園での収穫物を使って調理実習や行事食などの実習を行う		随時
給食試食会		保護者や地域の人へ給食試食会を実施、併せて栄養士の講話や意見交流会などを行う	学校給食課 22-1771 学校教育課 22-0380 保育課 22-5500	随時	
地産地消の推進及び市民と生産・加工業者との交流促進による食育の推進	学童農業体験学習	水稻の事前学習を行い、田植え、稲刈り、収穫を体験する	農林課 22-5500 学校教育課 22-0380	7 校実施	
	市場まつり	飯塚市地方卸売市場開場記念として市民に市場を開放	市場管理事務所 23-0494	実施未定	
	元気レシピの紹介	市のホームページや直売所で地場食材のレシピを紹介	健康増進課 (保健センター) 24-4002	年 4 回	



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、おしとぼし1杯 2つ分 = スパゲッティ
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりわかめのみそ汁、たくあん酢、緑豆けんちん汁、お浸し、ひじきの煮物、大豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉・魚・卵) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめのお浸し 2つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏胸肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(コップ半分)、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト100g 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

*この図は、成人が1日に必要とするおおよその量(2,000kcal~2,400kcal)を示した図です。
(厚生労働省・農林水産省決定)

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのか一目で分かるように、料理単位で目安量を示したものです。コマが安定して回る(=良好な栄養状態)ためには、栄養バランスのとれた食事と、適度な運動、十分な水分(コマの軸)が必要なことを表しています。

飯塚市食育推進計画 ~概要版~

発行年月：平成23年3月

発行：飯塚市

編集：飯塚市保健福祉部健康増進課

〒820-8501

福岡県飯塚市新立岩5番5号

TEL：0948-22-5500

FAX：0948-25-0560

http://www.city.iizuka.lg.jp/