

2. はだの生涯元気プラン(秦野市食育推進計画)の体系図

食育の推進にあたって、基本理念を実現するために、3つの視点に基づいた基本目標を達成するための施策の方向性を設定し、⑦～⑩の分野がしっかりと連携して基本施策を推進します。

推進の視点	基本目標	施策の方向性	基本施策	⑦ 家庭	⑧ 学校等	⑨ 企業	⑩ 地域
【基本理念】 食で育む 元気な はだの	1 楽しく食べて、健康なからだをつくります	(1) 規則正しい食習慣の向上	① 妊産婦のための食生活指針の普及啓発	●			●
			② 乳幼児健康診査における「家庭における食育」の普及啓発	●			●
			③ 親子食育推進事業での「家庭における食育」の普及啓発	●			●
			④ 「早寝、早起き、朝ごはん」運動の普及啓発	●	●		●
			⑤ 食に関する指導の充実	●	●		●
			⑥ 栄養教諭等による「家庭における食育」の普及啓発	●	●		●
	⑦ PTA活動等による普及啓発		●	●			
	⑧ 保育園等における「家庭における食育」の普及啓発		●	●		●	
	⑨ 社員食堂等における栄養表示などの促進				●		
	(2) 食を通じた健康意識の向上	⑩ 学校における食育の推進	●	●			
		⑪ 健康診断等に基づく食生活改善の推進	●	●	●		●
		⑫ 良く噛んで食べる大切さの啓発活動の推進	●	●			●
	(3) 食品の安全性の確保	⑬ 高齢者の低体重の予防	●				●
		⑭ 栄養表示の適正化の推進					●
		⑮ 食の安全に関する知識の普及	●	●	●		●
	2 食の大切さを実感し、豊かなこころを育みます	(1) 食を通じたコミュニケーションの確保	⑯ 生産者の顔が見える農業の推進				●
			① 食育の日の啓発活動の推進（新規）	●	●	●	●
			② 給食を通じたコミュニケーションの促進		●	●	
(2) 食に関する様々な体験の充実		③ 企業の社員に対する食育活動の推進			●		
		④ 家庭における食農体験の推進	●			●	
		⑤ 幼・保・こども園、小・中学校等における農業体験等の促進		●		●	
(3) 食の伝統技術や文化の継承	⑥ 企業と地域との連携による食の体験活動の促進（新規）			●		●	
	⑦ 給食における地場産物や郷土料理等の導入の促進		●				
	⑧ 社員食堂等における地場産物や郷土料理等の導入の促進			●			
3 自然を大切に、活用を促してをみながてつくります	(1) 地産地消の推進	⑨ 地域における郷土料理等の継承の促進	●			●	
		① 地産地消情報誌等による情報提供				●	
		② 秦野優良農産物等登録認証制度の充実				●	
		③ 給食における地場農産物の利用促進		●	●	●	
	(2) 食料生産における環境への配慮	④ 地産地消を支える農業の推進				●	
		⑤ 環境に配慮した食生活の促進	●		●		
		⑥ 水や環境に配慮した体験活動の推進		●		●	
	(3) 食育を担う人材の確保・育成、ネットワークづくりの推進	⑦ 農業における資源循環の促進		●		●	
		⑧ 学校等における食に関する指導体制の充実		●			
			⑨ 管理栄養士等の研修と配置の促進			●	
			⑩ 食のボランティア育成と活動の推進			●	
			⑪ 食育に関するホームページの開設（新規）			●	
⑦家庭：各家庭 ⑧学校等：幼稚園、保育園、こども園、小学校、中学校等 ⑨企業：市内の企業や事業者 ⑩地域：秦野市医師会、秦野市歯科医師会、秦野市商工会議所、秦野市農業協同組合、秦野食品衛生協会 秦野市食生活改善推進団体、秦野保健福祉事務所等							

※⑦～⑩の分野の詳細

編集発行：秦野市 こども健康部 健康子育て課（平成24年11月発行）

秦野市緑町16-3（秦野市保健福祉センター内）☎0463-82-9604（直通）

<http://www.city.hadano.kanagawa.ne.jp/>



はだの生涯元気プラン

(秦野市食育推進計画)

計画の期間:平成24年度～平成27年度

概要版

基本理念

食で育む 元気な はだの

基本目標 1 楽しく食べて健康なからだをつくります～生涯食育の推進～

基本目標 2 食の大切さを実感し、豊かなこころを育みます～共食の推進～

基本目標 3 自然を大切に、活力あるくらしをみんなで作ります～食でつながりづくり～

毎月19日は
「食育の日」

早寝、早起き
朝ごはん

毎年6月は
「食育月間」

みんなで一緒に
食べよう(共食月間)



はだの食育ゆるきやら
「ボンチーヌ」(コックパージュン)

神奈川県唯一の盆地、秦野盆地の形をしたぼんち犬(ぼんちいぬ)ことボンチーヌ。丹沢の雲を集めたコック帽をおしゃれにかぶり、メタボにならないようにいつも国道246のリボンまわっている。自称、フランス生まれの秦野育ち、秦野弁で話す。趣味は食べ歩き、水無川マラソン出場、帽子、ウエストのリボン集め。特技は早寝・早起き、山登り。

食育とは

プランの趣旨

理念

- 食育とは、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、生涯にわたって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です。
- 市民が生涯にわたり、健康な食生活を送ることができるよう食育に取り組むための指針として策定し、秦野市総合計画「しあわせ〈幸せ〉・輝くみらい〈未来〉HADANO 2020プラン」における『楽しみ学ぶ食育の推進』を進めます。
- 本市は、丹沢の豊かな自然の恩恵を受け、おいしい水と温暖な気候が生み出す大地の恵みから、多品目の農作物を収穫しており、長い歴史の中から、落花生、桜漬けなどの伝統的な特産品が生まれ、今なお受け継がれています。
これらの資源を生かし、食料の生産から消費等に至るまで、食に関する様々な体験活動を、あらゆる場面において、市民、地域、学校、企業、行政との協働により実践し、「食で育む元気なはだの」を目指します。

1. これから取組む食育

1

基本
目標

楽しく食べて健康なからだをつくります ～生涯食育の推進～



- 「早寝、早起き、朝ごはん」の実践による生涯食育の推進
- やせや過体重^{かたじゅう}の予防に関する知識の普及啓発
- 食中毒予防、遺伝子組み換え食品等の栄養表示の活用方法についての知識や、食や健康への関心と食の安全性への理解の促進
- 良く噛み味わって食べることの普及啓発、8020運動^{はちまるにいまる}の推進
- 地場農産物の導入による安心安全な小学校給食の推進

施策の方向性

*平成27年度までの目標値

(1) 規則正しい食習慣の向上

- * 朝食の欠食率：子ども0%、20、30歳代15%以下
- * 栄養バランスに配慮した食事をする人の割合を増やす⇒80%

(2) 食を通じた健康意識の向上

- * BMI区分が正常な人の割合の増加
- * 低出生体重児の出生割合の減少

(3) 食品の安全性の確保

- * 食品を選ぶとき、安全性を意識して購入する人の割合を増やす⇒90%以上



楽しく学ぶ栄養バランス。食に関する指導は、各小中学校において学校ごとの食に関する指導計画に基づき取組みます。



よく噛み味わって食べる習慣づくりと、口の健康を大切にする生涯食育を進めます。(高齢期の歯の健康：歯つらつ歯っぴー倶楽部)

2

基本
目標

食の大切さを実感し、豊かなこころを育みます ～共食の推進～

いただきます



- 一緒に食べてコミュニケーションを楽しみ、豊かな心を育む食卓の心がけの推進
- 食に関する様々な体験により、食に関わる人々への感謝の気持ちの育成
- 郷土料理を通じて、秦野への郷土愛を育む講座やイベントへの参加の促進
- 食に関する伝統技術や文化の積極的な継承

施策の方向性

*平成27年度までの目標値

(1) 食を通じたコミュニケーションの確保

- * 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる小中学生の割合⇒80%以上

(2) 食に関する様々な体験の充実

- * 小学校給食において地場産物を使用する割合⇒33%

(3) 食の伝統技術や文化の継承

- * 食育に関心がある人の割合⇒90%以上



はだのつ子による新たな郷土料理を育みます。(市内小、中学生を対象としたアイデア料理コンテスト)



一緒に作って、食べる楽しさを実感し、豊かなこころを育む「企業との連携による食育」を推進します。(自分だけのオリジナルクッキーづくり)

3

基本
目標

自然を大切にし、活力ある暮らしをみんなで作ります ～食でつなぐまちづくり～

- 秦野産の特産物を使った食生活の実践による地産地消の推進
- 農産物や畜産等の「生産者」と直接ふれあう機会の創設による交流の拡充
- 秦野の地下水について、大切にする気持ちを育む環境学習及び「地下水」保全活動への参加促進
- 資源を大切にしたいエコクッキングやリサイクル活動の推進
- 栄養教諭を中心としたネットワークづくり、管理栄養士等の配置の促進、食育を担うボランティアの養成と育成等、食に関する指導体制の充実

施策の方向性

*平成27年度までの目標値

(1) 地産地消の推進

- * 体験型農業の実施事業数の増加⇒48事業

(2) 食料生産における環境への配慮

- * 市民一人1日あたりのごみの排出量を減らす⇒613g
- * 学校給食の残食率を減らす⇒5.0%

(3) 食育を担う人材の確保・育成、ネットワークづくりの推進

- * 食生活改善推進員の活動回数（食育の推進に関わるボランティアの数）⇒835回



幼稚園、保育園、学校等の身近な場所で、地産地消を学びます。
(保育園における食育活動)



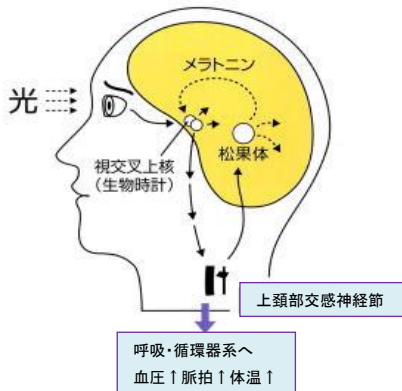
栄養教諭、管理栄養士等の食育を担う人材を確保し、ネットワークづくりを推進します。(小学校給食で使用されている回転釜(実物大)模造紙と巨大なしゃもじ)



朝食を食べる子どもは、学力も体力も高い ～「早寝、早起き、朝ごはん」のすすめ～



朝の光をキャッチして、体内時計をリセット！【図1】



「朝ごはんを毎日食べる習慣がある子どもほど、学力も体力も高い」という結果が得られています。【図2・図3】

そのメカニズムは・・・

○ 人間の^{かんろう}間脳にある^{しこうさじょうかく}視交叉上核は、体内時計の働きがあり、目から入った光の信号は、体内時計（25時間の生体リズム）を地球時間（24時間）にリセットします。【図1】

○ 朝の光をキャッチすると、^{しょうかたい}松果体からのメラトニンの分泌が減り、^{じょうぼうしんじょう}上頸部交感神経の働きで脳が目覚め、血圧、脈拍、体温が上昇します。

○ さらに朝食を食べることで、そしゃくにより筋肉が動き、体温が上昇して消化吸収を助け、からだがすっきり目覚めます。

○ 血中のブドウ糖濃度も上がり、脳へも運ばれるので、何事にも集中力がアップします。物事に取り組む意欲も高まり、心の安定にもつながります。

○ 成長ホルモンは、メラトニンと同様に夜間に分泌されるので、子どもの健やかな成長には、睡眠が大切です。

