

ライフステージごとの目標と取組

食べることは、生命の源であり、欠かすことができないものです。私たち一人ひとりが、食に関する様々な体験により食への関心を高め、みんなで健康的な食習慣を実践することが求められています。



 **1日3食、規則正しく、栄養バランスのよい食事にしよう。**

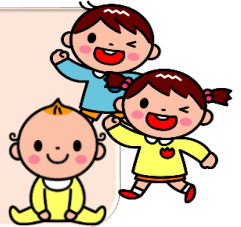
 **ゆっくりよく噛んで、楽しく食事をしよう。**

妊娠中 幼児期

(0～6歳)

食べる意欲をつくり、食の体験を広げる

- ・妊娠中の体重増加について理解しよう。
- ・家族と一緒に、様々な食べものに触れ、楽しく食事をしよう。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを身に付けよう。
- ・手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事のマナーを身に付けよう。



学童期 思春期

(7～19歳)

食の体験を深め、望ましい食習慣を確立する

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」で生活リズムを整え、体をよく動かそう。
- ・おやつの内容・量・時間、不規則な食事時間や欠食などに気を付けよう。
- ・家族と一緒に楽しみながら食事をしよう。歯をみがく習慣を身に付けよう。
- ・食事の準備や片付けを積極的に行い、食事をつくる力を身に付けよう。
- ・食事の大切さや栄養とからだの関係を理解しよう。



青年期

(20～39歳)

生活と食事のリズムを整え、望ましい食習慣を実現する

- ・栄養とからだの関係を理解し、栄養成分表示などを参考に、健康に配慮した食事にしよう。
- ・新鮮な地場産物や旬の食材を積極的に利用した食事をつくろう。
- ・様々な食の体験を通じて食の大切さを知り、食品ロスを防ごう。
- ・歯間ブラシやデンタルフロス等も使用して歯みがきをしよう。



壮年期

(40～64歳)

自らの健康管理を行い、健全な食生活を実践し、次世代へ伝える

- ・自身や家族の健康に合わせた食事について知識を深めよう。
- ・地場産物や旬の食材の活用、食のイベント、農業体験への参加をしよう。
- ・家族との料理や食事を通して、食育の大切さを感じよう。
- ・適量を作り、食べ残しを減らすなど、食品ロスを防ごう。
- ・食後の歯みがきと、定期的な歯科検診で歯周病を予防しよう。



高齢期

(65歳以上)

食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える


- ・たんぱく質、乳製品を意識して、低栄養に気をつけた食事にしよう。
- ・地場産物や旬の食材の活用、農業体験への参加をしよう。
- ・家族や仲間に行事食・郷土料理等、食文化を伝えよう。
- ・適量を作り、食べ残しを減らすなど、食品ロスを防ごう。
- ・食後の歯みがきと、定期的な歯科検診で口腔機能の低下を予防しよう。



 市ホームページで食育の情報を見るができます

秦野市 食育

検索

 市公式 YouTube「はだのモーピック」にて料理動画を公開しています

- Happy Dish Note～幸せの料理帳～
- 食ではだのを元気に 初めての食育 Part.1 など

令和3年4月発行

秦野市こども健康部こども家庭支援課

〒257-0054

秦野市緑町 16-3

電話 0463-82-9604 (直通)

第3次はだの生涯元気プラン (秦野市食育推進計画)

令和3年度(2021年度)～令和7年度(2025年度)

ダイジェスト版

は

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

だ

だれ たの しょくたく
誰もが楽しい食卓で

の

のやま めぐ
野山の恵みをいただきます!



秦野市食育キャラクター
「ボンチーヌ」

～ 毎月19日は秦野市民の食育の日「家族そろって食べようDAY!」～
食育の日には日ごろの食生活を見直したり、家族と食卓を囲んだりして
食育を実践してみましょう。

食育とは

様々な経験を通して、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を育てることで。



ボンチーヌのプロフィール

- ・秦野盆地の形をしたぼんち犬(ぼんちいぬ)
- ・メタボにならないように、腰に国道246号のリボンを巻いています
- ・趣味：秦野の地場産フードの食べ歩き
- ・特技：早寝、早起き、山登り



市民一人ひとりが主役となって食育を推進していけるよう、策定するものです。

第2次プランの基本的な考え方を継承するとともに、課題等を踏まえ、取組と指標を再編しました。重点プロジェクトである「子どもからその親世代への食育の推進（朝食の普及啓発）」を継続します。

基本理念

「食で育む 元気な はだの」

一人ひとりが生活の中で様々な経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を養い、自分らしい活力ある暮らしを実現できることが大切です。食育の輪を広げ、生き生きとした暮らしにつなげるためには、長期的な視点で食育に取り組む必要があります。

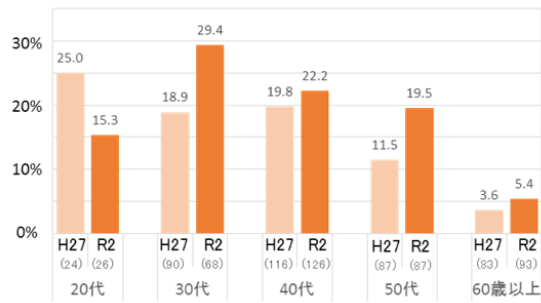
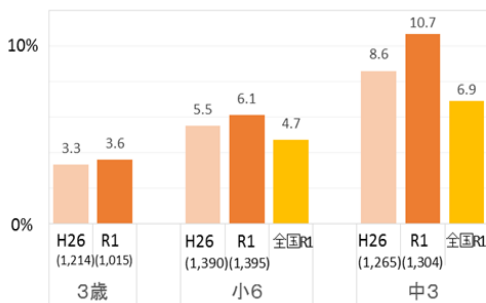
3つの基本目標

- 1 楽しく食べて健康なからだをつくりまします～生涯食育の推進～**
 生活習慣の基礎づくりとなる子どもの頃から、食に関する意識や関心を高め、健康なからだづくりにつながる食生活が実践できる力を付けるための取組を推進します。
- 2 食を大切にし、豊かなこころを育みます～共食によるコミュニケーションの推進～**
 食を楽しむことは食育の第一歩です。家族と一緒に食事をする共食の啓発や、食に関する様々な経験から食に対する関心を深め、豊かな心を育み、地域の食文化を伝えていくための取組を推進します。
- 3 自然の恵みに感謝し、活力あるくらしをみんなで作ります～食でつなぐまちづくり～**
 秦野の豊かな自然の下に育まれた地場産物の積極的な利用や、環境に配慮し、自然の恵みや食に感謝する心を育む取組を推進します。

本市をめぐる現状

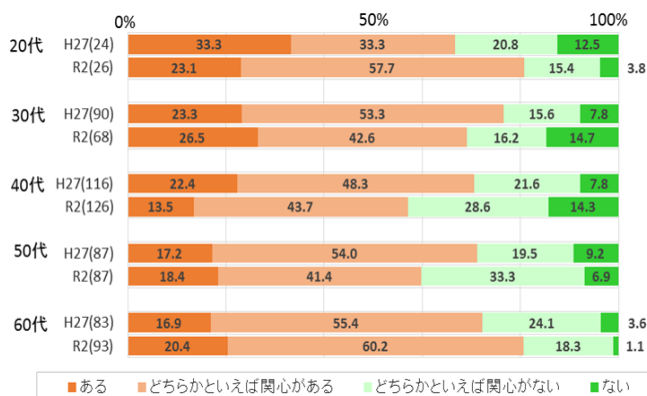
<朝食の欠食について>

「毎日朝食を食べていない人」が増加しており、小学生（6年生）・中学生（3年生）は全国平均と比べ高くなっている



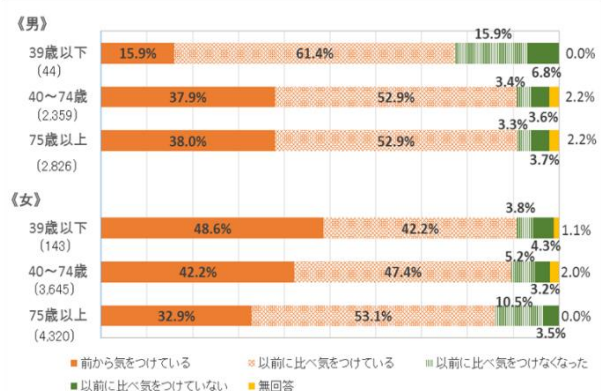
<食育への関心の有無>

関心がある人は20代と60代が多く、8割を超える



<健康意識>

男性は若い世代ほど低く、女性は若い世代ほど高い



食に関心を持ち、望ましい食生活を実践し、習慣づける必要があります。



プランの体系図

