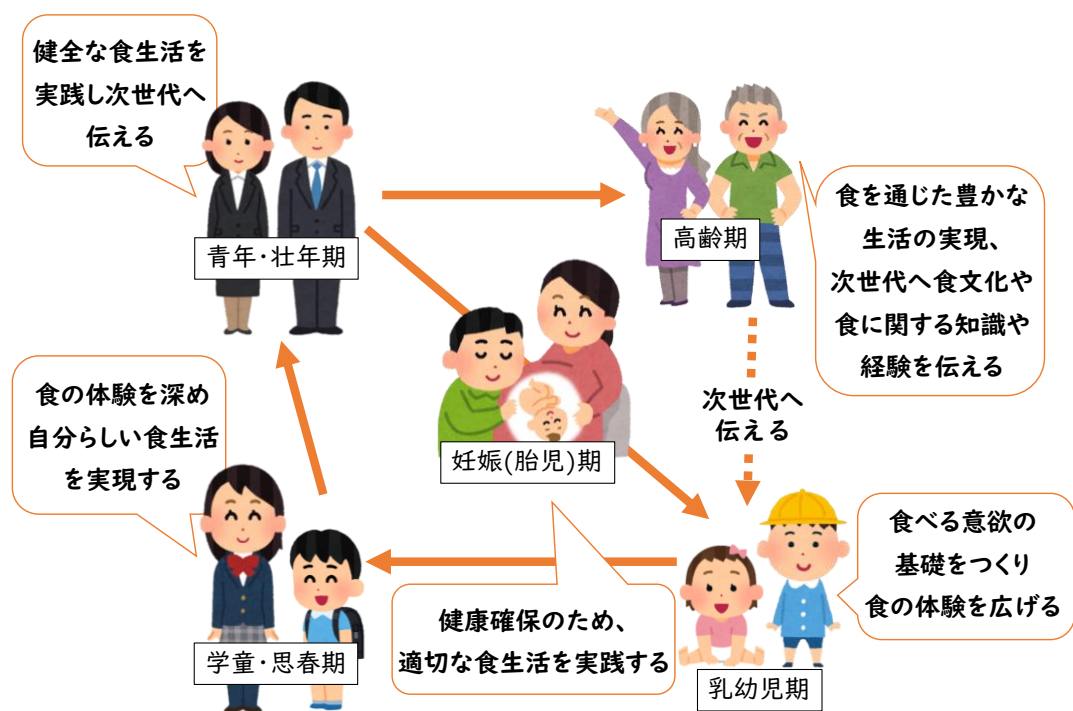


1. 全世代における食育の必要性

食育とは、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎と位置づけられるとともに、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、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になります。食育は、全ての人に必要なもので、様々な取り組みがあります。



引用：農林水産省

食育で育てたい「食べる力」＝「生きる力」

- ① 心と身体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事づくりができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物やつくる人への感謝の心

上記6項目は、小中学校の学習指導要領(食に関する指導)の目標とされています。

食育ピクトグラム

食育ピクトグラムとは、農林水産省が食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作したものです。



1 みんなで楽しく
食べよう

共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



2 朝ごはんを
食べよう

朝食欠食の改善

朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



3 バランスよく
食べよう

栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



4 太りすぎない
やせすぎない

生活習慣病の予防

適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



5 よくかんで
食べよう

歯や口腔の健康

口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



6 手を洗おう

食の安全

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



7 災害に
そなえよう

災害への備え

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



8 食べ残しを
なくそう

環境への配慮(調和)

SDGs*¹の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロス*²の削減を進めたりしましょう。



9 産地を
応援しよう

地産地消等の推進

地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の軽減につなげましょう。



10 食・農の
体験をしよう

農林漁業体験

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



11 和食文化を
伝えよう

日本文化の継承

地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代へ継承を図りましょう。



12 食育を
推進しよう

食育の推進

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

2. 計画策定のねらい

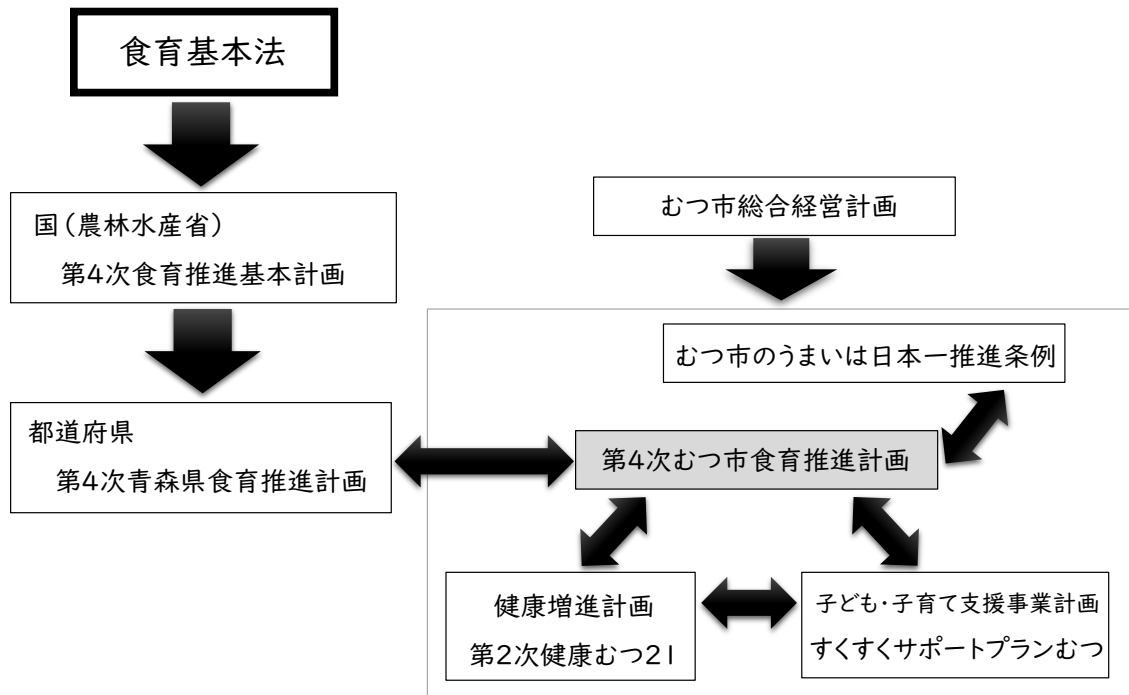
平成19年度に策定されたむつ市食育推進計画から2度目の見直しとなる第3次食育推進計画（平成30年策定）では、どの年代でも肥満が大きな課題でしたが、全体では未だ数値が横ばいの状況にあり、改善したとは言えない状況です。子どものころからの適切な食習慣の形成、青年期以降の正しい食習慣の普及や適正体重の維持により、むつ市の健康課題である肥満割合の減少に繋がると考えられます。さらに、生活習慣病を起因とする3大疾病である悪性新生物（がん）・脳血管疾患・心疾患の罹患率の減少や、平均寿命・健康寿命*3の延伸が期待できると考えております。

保育施設・学校、職場、地域コミュニティでの食育取組を家庭に持ち帰り、家庭が大きな実践の場となるように効果的な対策を講じていく必要があること、環境と調和のとれた農林漁業の活性化、環境に配慮した食品ロスの減少等を通じ、自然の恵みや地球環境に支えられた「食」を大切にする食育の推進が持続可能な社会の実現に寄与するよう取り組んでいくことが必要であり、食事（食事様式・環境）や食べ物で健康になれるように、より一層食育の充実を目指していきます。

当市の第3次計画では、「市民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりと健康寿命の延伸」を目標に取り組んできましたが、農林水産省が作成した「食育ピクトグラム」（令和3年度作成）を参考に、各食育関係団体や市の取り組みを評価・検証しました。これらを元に、それぞれの食育の取り組みを集約・発信し、誰もがアクセスしやすいような仕組みを構築することで、情報共有・連携を図り、市民一人ひとりが良い選択、主体的に食育を実践することができるよう「第4次むつ市食育推進計画」を策定します。

3. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項における市町村計画として策定し、県計画との整合性を図るとともに、「むつ市総合経営計画」を上位計画とし、「第2次健康むつ21（健康増進計画）」等と連携し、市民の食育を推進していくこととします。



4. 計画期間

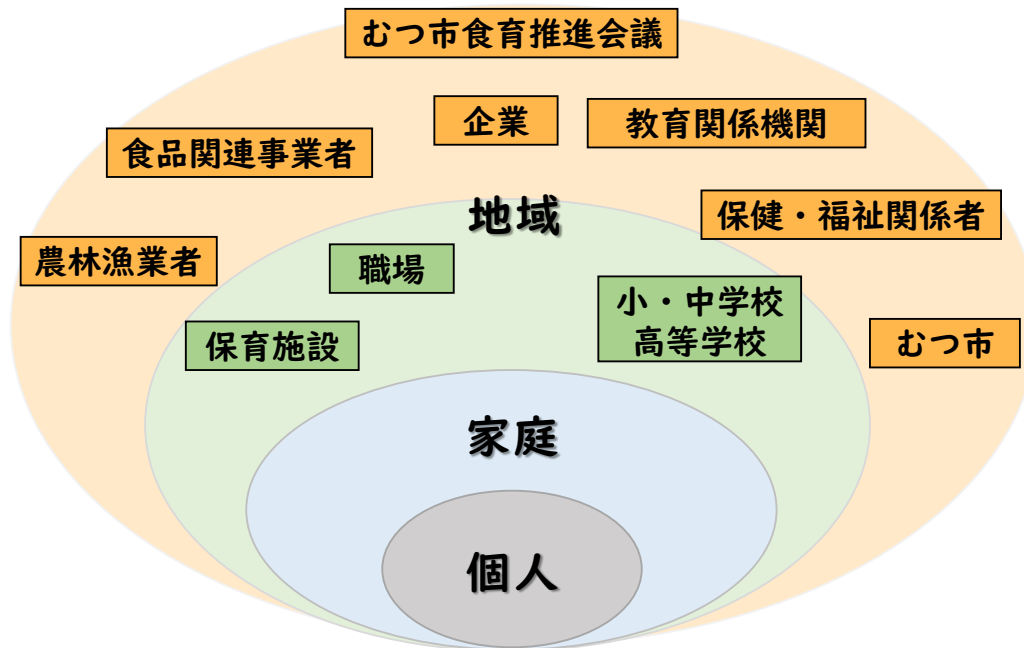
令和5年度から令和9年度の5年間とします。

本計画は、取り巻く社会環境の変化、取組の成果やモニタリング結果等を踏まえながら計画期間内であっても必要に応じて見直しを行います。

H19～H24年度	H25～H29年度	H30～R4年度	R5～R9年度
むつ市食育推進計画	第2次計画	第3次計画	第4次計画

5. 計画の推進体制

年に1回、食育関係機関・団体等からなる食育推進会議を開催し、進捗について報告や推進強化に向けた話し合いを行います。



食品関連事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産品を活用した食の提供の他、食育に関する様々な体験活動や情報提供に努める ・食品の安全性の確保等への取り組みを強化する
企業	<ul style="list-style-type: none"> ・協定を締結し、連携しながら食育推進等に取り組む ・食に関する情報提供を行う
教育関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭と地域との連携を図りながら、望ましい食習慣の形成等に向け、積極的に取り組む
保健・福祉関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・各保健事業において、食に関する指導や情報提供を行う ・他の関係団体と連携し食育活動を行う ・生活習慣病の予防、改善に向けた保健指導や健康教育に取り組む
農林漁業者	<ul style="list-style-type: none"> ・農林水産業に関する様々な体験の機会を提供し、自然の恩恵、食べ物の生産過程、食に関わる人々や産業の重要性について市民の理解度が深まるように努める ・学校給食への地場産品の供給など、地産地消に向けた取り組みを強化する ・地元の農林水産物を活用した食の安全性の確保に努める

<p>むつ市 食育推進会議</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市の食育推進対策に提言する ・食育推進会議協力団体は、市民の食育を推進する
<p>むつ市</p>	<p>「むつ市食育推進計画」を策定するとともに、計画に基づき、関係機関・関係団体の連携を図りながら、地域の特性を活かした食育を推進する</p>

食育活動の基盤は個人・家庭となりますが、多くの時間を過ごす所属集団において食育活動を行うことで効果的な食育推進を図ることが望まれます。

<p>保育施設</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりのための基本的な食習慣、生活リズムを形成する ・食育体験の充実 ・保護者に対して情報提供、支援 ・給食やおやつ時間を通じた食文化伝承
<p>小学校・中学校・ 高等学校</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食の指導に係る全体計画の作成、学習機会の提供 ・食育体験の充実 ・保護者に対して情報提供、支援 ・給食時間を活用した食育指導、食文化伝承 ・栄養教諭*⁴の配置促進 ・給食の地場産品の利用促進
<p>職場</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営（従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実施すること） ・働き盛り世代への健康づくり支援、食に関する情報提供 ・職場全体での食育活動の実践

