

計画における各々の役割

1) 家庭の役割

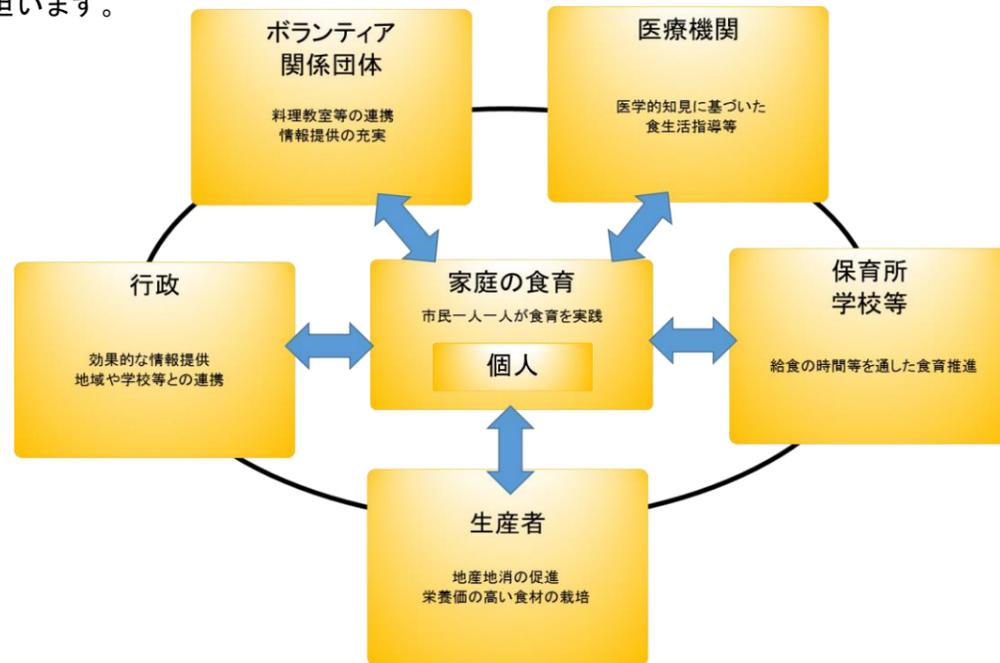
市民一人一人が「食」について意識し、健全な食生活を実践するとともに、子どもの発達段階に応じて、食に関する知識や所作などの食習慣を身につけさせる役割が期待されます。

2) 地域(ボランティア関係団体、医療機関、生産者)の役割

日常的な活動を通じて、食育推進の取り組みやイベント等を活用した家庭への積極的な働きかけが期待されます。また団体同士の連携強化を図っていくことも必要です。

3) 行政(保育所・学校等)の役割

地域と同様に、家庭の食育推進を支援することはもちろん、関係者の自発的な食育推進活動が相互に連携協力を図りながら展開されるように支援するなど、地域ネットワークの中心としての役割を担います。



第3次計画の方向性

1. 心身の健康増進

- ・20歳代への食育の強化
- ・栄養バランスを考えた食事の選択

2. 子どもの食育推進

- ・子どもへの栄養バランスのよい食事の啓発
- ・共食の促進

3. 食育推進運動の展開

- ・食育推進計画の認知度の向上

4. 伝統的な食文化の継承・地産地消の促進

- ・和食や食事の作法等の啓発
- ・地産地消の促進

5. 食の安全性の確保

- ・食の安全・安心に関する正しい知識の普及



第3次

四

條

畷

市

食

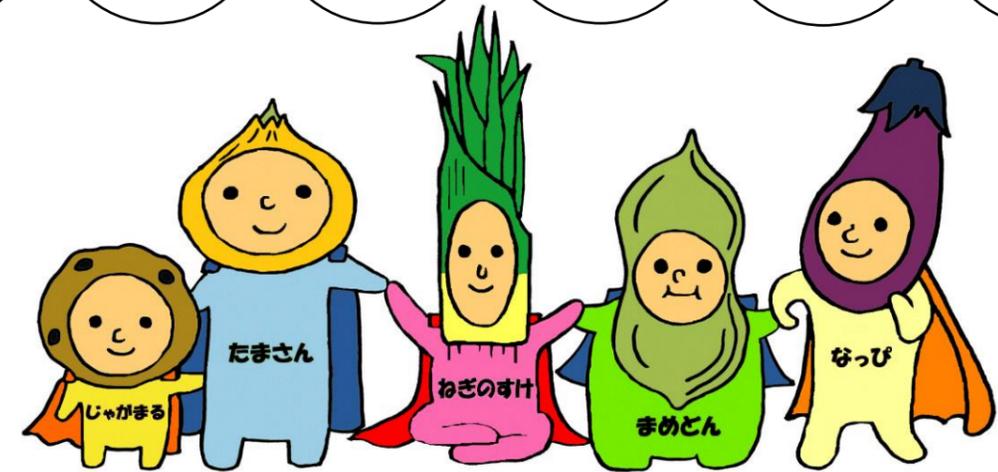
育

推

進

計

画



食育推進キャラクター なわてレンジャー

食育とは、“生きるうえでの基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、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することができる人間を育てること”とされています。
(「食育基本法」前文より)

計画策定のわらい

本市では、平成21年3月に第1次四條畷市食育推進計画、平成26年3月に第2次四條畷市食育推進計画を策定し食育の推進に努めてきましたが、複雑化していく食生活の問題を解決するためには、一方的な情報提供だけでなく、一人ひとりが各々のライフスタイルに合った正しい情報を適切に選択し、食育を継続して実践していけるよう、第3次四條畷市食育推進計画を策定します。

基本理念

『食で元気なまちづくり～朝から食べます四條畷～』

行政や関係機関・関係団体をととして食育に情報発信をすることに加え、SNSを活用した啓発を行うことで若い世代も含めて、市民一人ひとりが食に関心を持って健康的な食生活を実践できるようめざします。

第3次計画の重点課題

な 何歳になっても、栄養バランスを考えた食生活の実践

主食・主菜・副菜を組合わせた食事を1日2回以上そろえるようにしたり、塩分、脂質、糖質を摂り過ぎない食生活を実践できるように推進します。

バランスの良い食事とは？

<主食・主菜・副菜を組合わせた食事>

主食

ごはん・パン・麺類などを動かすエネルギー主に、炭水化物の供給源



組合わせ(例)



主菜

肉・魚・卵・大豆製品など筋肉や血液など体をつくる主に、たんぱく質、脂質の供給源



主食・主菜・副菜から1つずつは必ず選び、組み合わせることでバランスがとれるよ！

副菜

野菜・海藻・きのこなどを使った料理体の調子を整える主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源



食育推進項目	対象	策定時 (H30:2019)	目標値 (H35:2023)
主食・主菜・副菜を組合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合	大人	54.1%	57.4%
	子ども	35.0%	55.0%
間食を多く摂り過ぎない人の割合	大人	44.9%	48.8%
	子ども	-	60.0%
早寝早起きをしている人の割合	大人	49.4%	53.0%
	子ども	-	80.0%

わ 和食や食事の作法等の伝統的な食文化の継承

ぱくぱく通信や広報誌、食育クッキング、学校給食で地場産物を使用するなど、様々な形で啓発します。

取組み(例)

◆ぱくぱく通信



◆食育クッキングの様子



食育推進項目	対象	策定時 (H30:2018)	目標値 (H35:2023)
食事の挨拶をしている人の割合	大人	60.0%	62.9%
	子ども	78.6%	100%
箸や食器を正しく持つ人の割合	大人	49.7%	53.3%
	子ども	-	60.0%
朝食または夕食を家族と一緒に食べる機会がある人の割合	大人	82.1%	83.4%
	子ども	97.8%	100%
共食を大切だと感じる人の割合	大人	42.8%	46.9%
	子ども	-	47.6%

て 適切なメニューの周知、若い世代の朝食欠食率の低下

若い世代のコミュニケーションツールであるインターネットやSNSを活用し、朝食の大切さや手軽にできる朝食レシピを動画配信することで、朝食の摂取につなげる。

食育推進キャラクターのなわてレンジャーによる朝食の啓発



1日に摂りたい野菜の量
目安：一人 350g 以上

野菜の種類	量
緑黄色野菜	120g
その他の野菜	230g

なわてレンジャーからの一言アドバイス！

食育推進項目	対象	策定時 (H30:2018)	目標値 (H35:2023)
朝食を欠食する人の割合	大人	11.2%	4.9%
	20歳代	33.8%	26.8%
朝食で野菜を摂取している人の割合	大人	23.3%	28.8%
	20歳代	12.7%	21.9%
	子ども	14.1%	28.8%