

第3期 日野市食育推進計画



平成 29 年 3 月
日 野 市

1

計画策定の背景・趣旨



食育は、健全な食生活習慣を培うとともに、食への感謝の心を養うものであり、これらの営みを通じて、健康的な心身と豊かな人間性を育み、生きる礎を形づくる全人格的な取り組みです。

食や健康を取り巻く社会情勢が変化するなか、より地域の実情に沿った食育施策を計画的に推進していくため、新たに「第3期日野市食育推進計画」を策定するものです。

2

計画の位置づけと期間



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られます。その実施にあたっては、第5次日野市基本構想・基本計画（2020 プラン）の方針を踏まえるとともに、本市で策定している各種計画の関係する事業を協働し推進するものとします。

本計画の期間は、平成29年度を初年度とし、平成33年度を目標年度とする5年間の計画です。

3

日野市の食を取り巻く現状と課題



- 小中学生においても1人で食事をする子どもや食事を楽しいと感じていない子どもが見受けられ、共食きょうしょくができる環境をととのえていく必要があります。
- 大学生や20～30歳代の朝食の欠食が多く、若い世代に対する生活習慣の改善に対する働きかけをしていくことが必要です。
- 野菜を毎食食べる市民は半数以下となっており、1日に必要な量の野菜を摂取できている人は少ない状況です。
- 食材の旬や国産を意識して購入している人は多く、地産地消を旬産旬消と併せ、積極的に推進していくことが必要です。
- 市民一人ひとりが健全な食生活を実現していくために、食の安全や栄養のバランス、エネルギー（カロリー）などの情報が簡単に取得できる仕組みや、適切な食習慣について自ら確認できるような情報環境の整備が求められます。

4

計画の目指す姿



「日野市みんなですすめる食育条例」の基本理念を踏まえて、市民一人ひとりが生涯にわたっていきいきと暮らせるよう「食育」を生涯にわたるテーマとし、食を通じた豊かな心の育成、健全な食生活の知識の習得と実践、食材などに向き合う意識の醸成、食育を推進する仕組みの整備の4つの目標を掲げ、家庭や地域、学校、事業者などのあらゆるところで「食育」の実践を進めるため、「生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっ子・日野人を育む」を目指す姿と定めます。

目指す姿
(目的)

生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっ子・日野人を育む

5

重点施策



(1) 野菜の摂取の推進

健全な食生活を実践していくうえで、1日に十分な野菜を摂れていない市民が多いなか、野菜の摂取を推進していくことが重要です。

サンゴーマル
ベジ活350 両手山盛り いっぱいを習慣に
ー 1日 350gの野菜を食べようー

をキャッチフレーズに、市民に広く周知を図るとともに、野菜の摂取を推進するさまざまな取り組みを進めていきます。

(2) 食育に関する情報発信の充実

食育をすすめるには、前提として市民一人ひとりが食に関する正しい知識を持つことが大切です。また、市民みんなで食育を推進していくため、市や地域で行っている食に関する取り組みをより多くの市民に知ってもらうことも必要です。

市民一人ひとりが食に関心をもち、正しい知識を得られるよう、食育に関する情報環境の整備を充実していきます。



目的

基本目標

基本施策

生涯にわたって健全な食生活を実践できるひのっ子・日野人を育む

1

食を通じた
豊かな心の
育成

(1) 心豊かな食育の推進

(2) コミュニケーションを
通じた食文化の継承

2

健全な食生
活の知識の
習得と実践

(1) 健康に配慮した食生活の
推進

(2) 野菜の摂取を増やす
知識の普及 【重点】

3

食材などに
向き合う
意識の醸成

(1) 地産地消の推進と
食への感謝

(2) 環境への配慮の促進

4

食育を推進
する仕組み
の整備

(1) 食育を充実させるための
情報発信の推進 【重点】

(2) 地域における食育活動の
支援

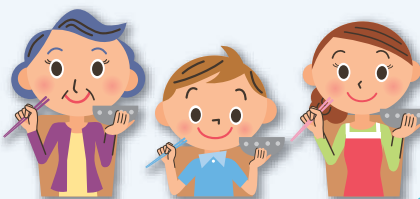
7 施策の方向性

1 食を通じた豊かな心の育成

それぞれのライフステージに応じた課題に対応し、子どもから成人、高齢者に至るまで、すべてのライフステージにおいて食育を推進します。

(1) 心豊かな食育の推進

すべてのライフステージに応じた食育に取り組むとともに、食の楽しさを伝え、豊かな心を育む食育を推進します。



(2) コミュニケーションを通じた食文化の継承

「食育の基本は家庭」であるため、家族や友人等との食を通じたコミュニケーション（共食）により、豊かな心を育むとともに食文化の継承を図ります。

また、日本の食文化を育んできた料理や背景を伝え、本物の味が分かる子どもを育成する取り組みを推進します。

2 健全な食生活の知識の習得と実践

栄養バランスの取れた健全な食生活を実践するために必要な知識の普及を図り、食からの健康づくりを推進します。

(1) 健康に配慮した食生活の推進

バランスのよい食事を取り、不足しがちな野菜を意識的に摂取する食生活を推進します。

また、市民の食に関する知識や理解を深め、望ましい食生活を実践できるよう、情報提供を進めます。

(2) 野菜の摂取を増やす知識の普及



食材のおいしい調理法などを情報提供したり、野菜などを多く摂取できる働きかけを進めます。

3 食材などに向き合う意識の醸成

食に対する感謝の気持ちを育てられるよう、体験活動の充実を図ります。

また、資源の本来の価値を大切にする「もったいない」の心を持って、食べ残しや食品の廃棄を減らすといった環境に配慮した取り組みを推進します。

(1) 地産地消の推進と食への感謝

食材の旬や地場産農産物に関する情報提供を充実し推進します。

また、日野市の地理的条件を活かして、生産者と市民が交流し顔の見える関係づくりの機会を提供することで、感謝の気持ちと理解を深める取り組みを推進します。

(2) 環境への配慮の促進



「もったいない」の心を持って、食べ残しを減らすといった環境に配慮した取り組みを推進します。

4 食育を推進する仕組みの整備

市民が、健全な食生活を実現できるよう、食に関わる様々な知識の周知や、市民が求めている食育に関する情報が取得しやすい情報環境の整備を進めます。

また、すべての人が食育を実践できるよう、地域の団体や事業者と連携をすすめ、食育の輪を広げることですべての人に食育が行き届くよう努めます。

(1) 食育を充実させるための情報発信の推進

食育の情報が簡単に取得できる仕組みや、適切な食習慣について自ら確認できるような情報環境の整備を図ります。

(2) 地域における食育活動の支援

生産者、事業者、大学、関係団体やNPO、ボランティアなどの組織による様々な取り組みを活かし、積極的に食育を推進します。



「野菜1日350g」をめざしましょう！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの成分が含まれます。栄養価が高いだけでなく、満腹感が得られやすくカロリーも低いことなどから、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもつながるといわれています。

野菜の良いところいろいろ！

野菜 350g は、生野菜なら両手に山盛り1杯分が目安です。

低カロリー

空腹感を満たし、
食べ過ぎを防ぐ

食物繊維

排便を促したり、
血糖値の上昇や脂肪の吸収をゆるやかにする



ビタミンC、 β（ベータ）カロテン

抗酸化作用があり、
動脈硬化を予防する

カリウム

ナトリウムの排せつを促す

目安は野菜料理を1日5皿（5つ）以上食べましょう！

合計5つ分！

かぼちゃの煮物



具たくさんのみそ汁



野菜サラダ



きんぴらごぼう



ほうれん草のおひたし



子どもの
目安量は？

1～2歳	210g
3～8歳	240g
9～11歳	290g
12～14歳	300g
15歳以上	350g

出典：第6次日本人の栄養所要量の活用編

8 数値目標



1 食を通じた豊かな心の育成

項 目	指 標	現状値	目標値 (平成 33 年度)
食事を楽しんでいる 児童・生徒の割合	毎日の食事が楽しい人の割合（児童）（％）	72.4% (H28)	90%
	毎日の食事が楽しい人の割合（生徒）（％）	63.7% (H28)	80%
共食の割合	できるだけ家族や仲間とそろって食事をするようにしている人の割合（市民）（％）	64.7% (H28)	75%

2 健全な食生活の知識の習得と実践

項 目	指 標	現状値	目標値 (平成 33 年度)
朝食欠食率	欠食する人の割合（園児）（％）	1% (H28)	0%
	欠食する人の割合（児童）（％）	2.9% (H28)	0%
	欠食する人の割合（生徒）（％）	5.2% (H28)	0%
	欠食する人の割合（園児の保護者）（％）	8% (H28)	4%
	欠食する人の割合（大学生）（％）	15.3% (H28)	10%
栄養バランスのとれた 食生活の実践の割合	栄養バランスのとれた食生活を実践している人の割合（市民）（％）	72.0% (H28)	85%
野菜摂取率	1日に両手山盛り量以上の野菜を食べている人の割合（市民）（％）	14.3% (H28)	50%
	子どもに食事のときに野菜を「毎食与える」保護者の割合（1歳6か月児健診）（％）	45.5% (H28)	70%

3 食材などに向き合う意識の醸成

項 目	指 標	現状値	目標値 (平成 33 年度)
学校給食における 日野産野菜利用率	学校給食での日野産野菜利用率（％）	25.1% (H28)	25%以上
食品ロスに対する 意識	食材の廃棄や食べ残しを少なくするようにしている人の割合（市民）（％）	85.5% (H28)	100%

4 食育を推進する仕組みの整備

項 目	指 標	現状値	目標値 (平成 33 年度)
「食育」の内容の 認知度	「食育」という言葉の内容を知っている人の割合（市民）（％）	58.0% (H28)	90%
「食育」に関して取り 組んでいる市民の割合	「食育」に関する活動や行動をしている人の割合（市民）（％）	41.7% (H28)	75%