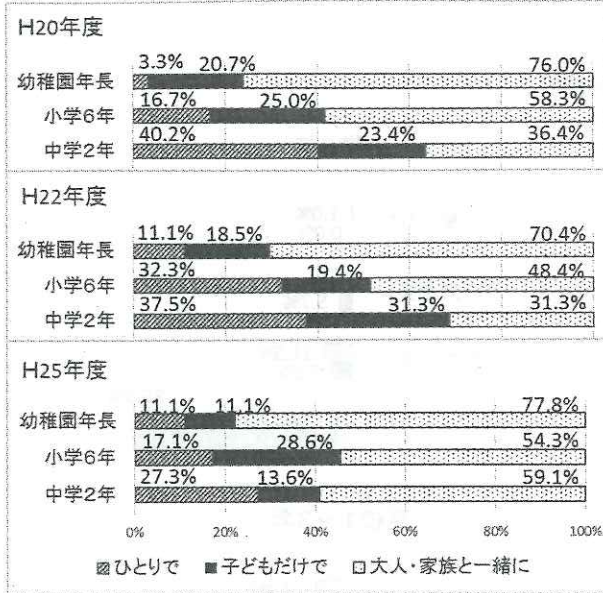


## 第2次 森町食育推進計画

## 第4章 食を取り巻く状況と課題

### 1 家族と一緒に朝食を摂る割合

〔図1.各年度の状況〕



資料：森町教育委員会「朝食摂取状況調査」（平成20・22・25年度）

次に、図2のステージ毎の推移をみると、幼稚園年長で「大人・家族と一緒に」食事をする割合は全体的に高く推移しているが、一方で徐々に「ひとりで」食事をする“孤食”が増加している。

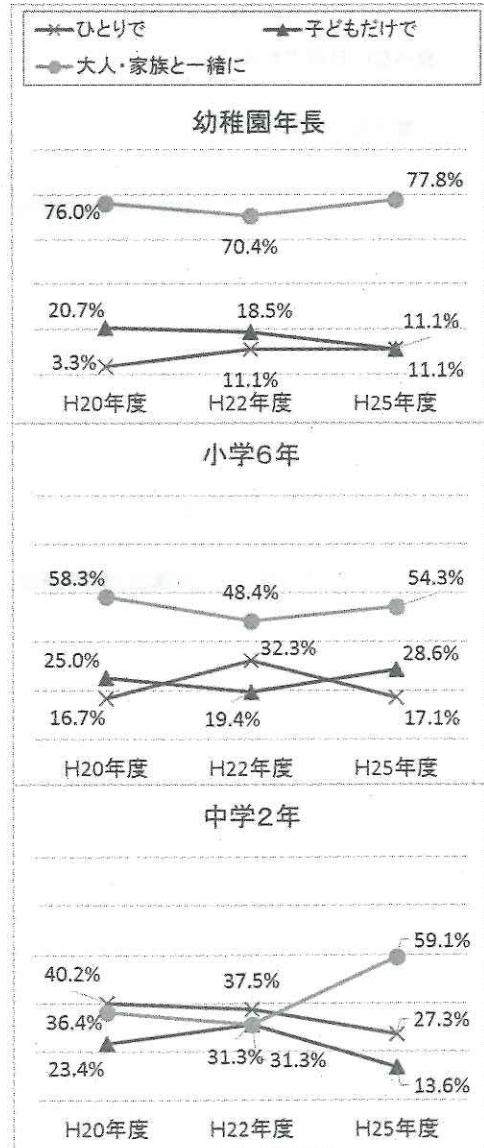
小学6年では、平成22年度に「子どもだけで」「大人・家族と一緒に」食事をする割合が減少し、「ひとりで」の食事が増加しているが、平成25年度には「子どもだけで」「大人・家族と一緒に」食事をする割合が再び増加し、「ひとりで」の食事が減少している。特に「子どもだけで」の食事の増加が目立つ。

中学2年では「ひとりで」や「子どもだけで」の食事が減少し、「大人・家族と一緒に」食事をする割合が大きく増加している。

第3次静岡県食育推進計画では、成長とともに“孤食”が増えているが、これは生活時間の多様化、特に子ども自身の生活時間の変化が関わっていると考えられる。しかし森町では、平成25年度中学2年の調査で「大人・家族と一緒に」食事をする割合が増加していることから、幼稚園、小学校での取組の結果が平成25年度に現れていると考えられる。幼児期から「大人・家族と一緒に」食事をする習慣を継続させること、「ひとりで」や「子どもだけで」食事をする割合を減少させることが課題といえる。

朝食を「大人・家族と一緒に」摂る割合は、図1をみると幼稚園年長、小学6年、中学2年と年齢が高くなるにつれて低くなる傾向にあり、「ひとりで」食事をする割合が高くなっている。

〔図2.ステージ毎の推移〕



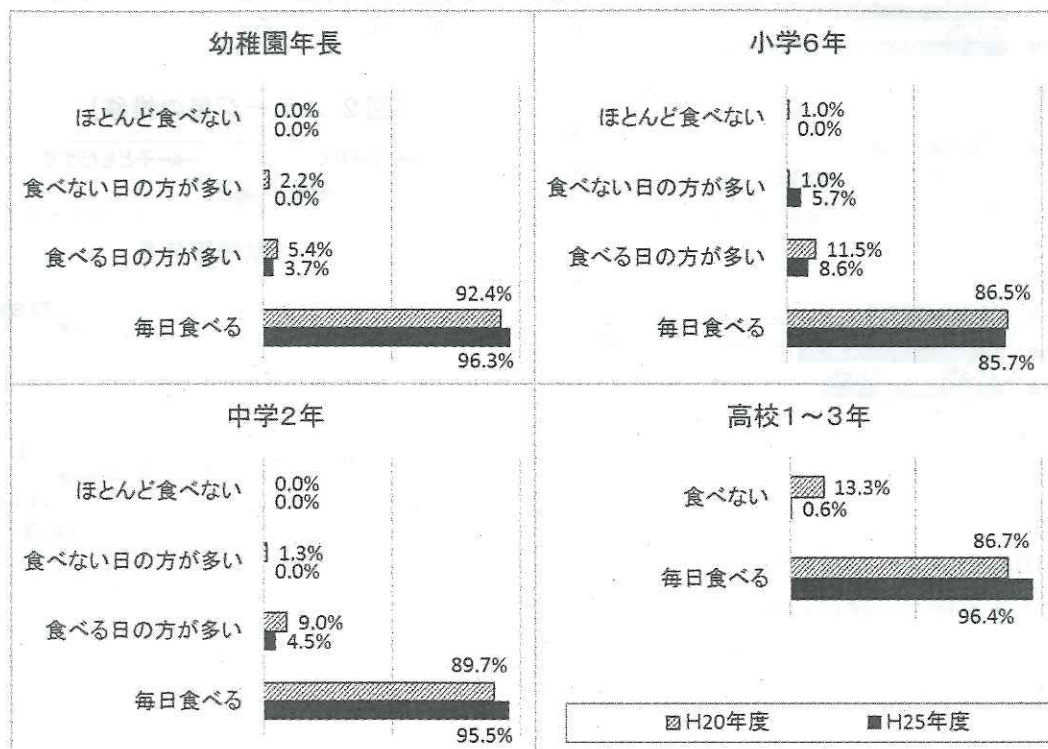
資料：図1と同じ

## 2 朝食の摂取状況

朝食を「毎日食べる」割合は、平成20年度に比べ平成25年度では幼稚園年長は3.9%増加、中学2年は5.8%増加、高校生は9.7%増加し改善傾向にあるが、小学6年ではわずかに減少し、また「食べない日のほうが多い」が4.7%増加し、改善の様子がみられない。

朝食は活動するための大切なエネルギー源であり、朝食の欠食は食生活の乱れを招くことから、毎日食べることの大切さを啓発していく必要がある。

〔図3.ステージ別 朝食の摂取状況の推移〕



資料：森町教育委員会「朝食摂取状況調査」(H20・25年度)  
静岡県教育委員「朝食摂取状況調査」(H20・25年度 遠江総合高校)

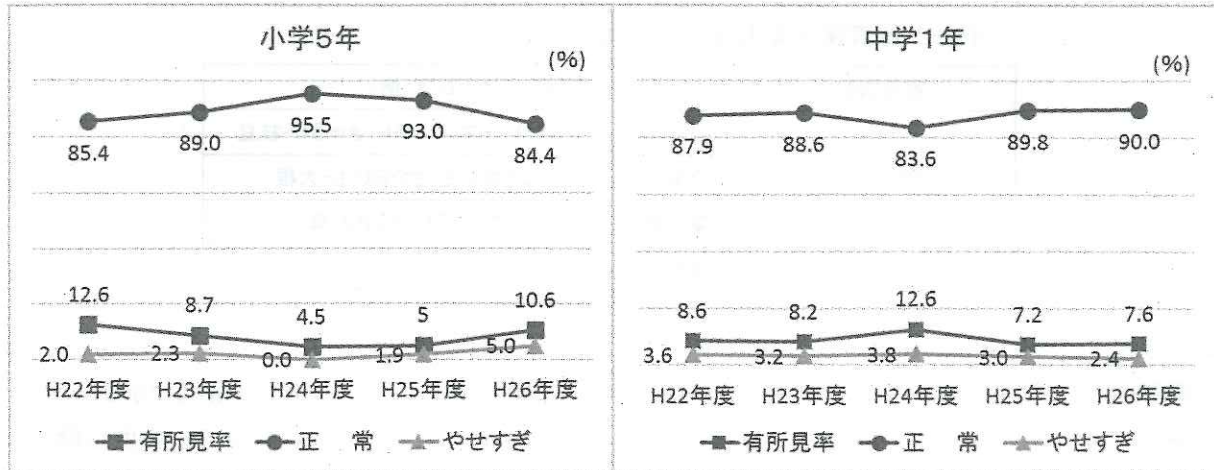


### 3 小学生・中学生における適性体重の状況

ステージ毎の推移をみると、小学5年では平成22年度から平成24年度にかけて、「医学的管理」「要経過観察」「要生活指導」を合わせた「有所見率」（以下、「有所見率」という）の割合が8.1%の減少、「正常」が10.1%増加したが、平成25年度から「正常」が減少し、平成26年度の「正常」は平成22年度とほぼ同じ値になっている。また、「やせすぎ」は3.0%増加している。

中学1年では、平成22年度から平成26年度にかけて「有所見率」は1.0%減少し、「正常」は2.1%増加している。「やせすぎ」は1.2%減少して横ばい状態ではあるが徐々に改善されている。

〔図4.小学5年・中学2年における適正体重の状況〕



資料：森町教育委員会 「生活習慣病予防健診結果」（平成22～26年度）

次に、ある年度の小学5年と2年経過した中学1年を比較してみる。

- ◆平成22年度小学5年生だった児童が平成24年度中学1年生になった時  
「有所見率」12.6%で変化なく、「正常」が1.8%減少、「やせすぎ」は1.8%増加している。
- ◆平成23年度小学5年生だった児童が平成25年度中学1年生になった時  
「有所見率」は1.5%減少、「正常」は0.8%増加、「やせすぎ」は0.7%増加している。
- ◆平成24年度小学5年生だった児童が平成26年度中学1年生になった時  
「有所見率」は3.1%増加、「正常」は5.5%減少、「やせすぎ」は2.4%増加している。

〔表1. ある年度での小学5年と2年経過した中学1年の比較〕

	小学5年			中学1年			小学5年			中学1年		
	H22年度	H24年度	差	H23年度	H25年度	差	H24年度	H26年度	差	H25年度	H26年度	差
有所見率	12.6	12.6	0.0	8.7	7.2	-1.5	4.5	7.6	3.1	12.6	7.6	-5.0
正常	85.4	83.6	-1.8	89.0	89.8	0.8	95.5	90.0	-5.5	83.6	90.0	6.4
やせすぎ	2.0	3.8	1.8	2.3	3.0	0.7	0.0	2.4	2.4	3.8	2.4	-1.4

資料：森町教育委員会 「生活習慣病予防健診結果」（平成22～26年度）

いずれも「やせすぎ」が増加している。これは肥満の問題とともに注意が必要であり、自分の適正体重を知り、見合った食事を摂ることができるようにしたい。

#### 4 保育園・幼稚園・小学校・中学校の食育への取組状況

森町食育推進計画策定後、保育園、幼稚園、小学校、中学校では毎年、食に関する指導の全体計画(食に関する指導目標や活動計画等)を作成し、計画に基づいた活動が行われている。

##### ①保育園・幼稚園における栽培活動

保育園や幼稚園では夏野菜を中心に栽培活動を行っている。身近な野菜を育てることで、野菜への興味や関心を高めている。また、自分で育てた野菜を収穫し調理する体験は、食べる喜びや楽しさを味わう場となっている。

[表2.保育園・幼稚園での活動内容]

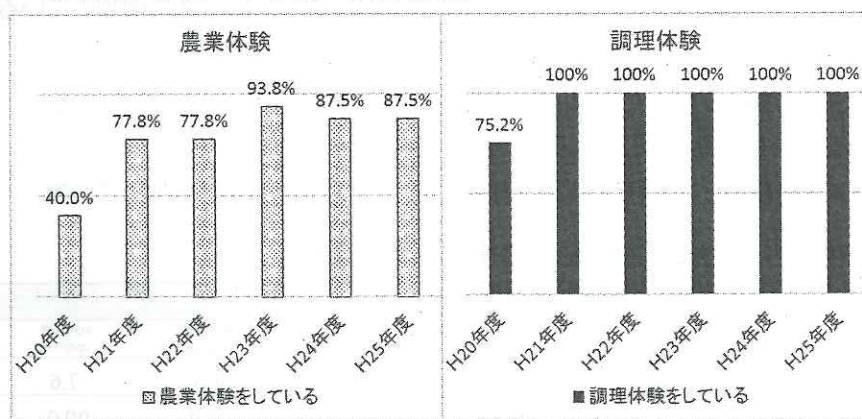
実施園数	栽培している野菜(例)	
	果菜類	ナス・ピーマン・トマト・きゅうり・枝豆
8園(全園) *栽培する野菜は園により異なる	根菜類	じゃがいも・さつまいも・大根
	葉菜類	キャベツ・ほうれん草
	果実類	いちご

資料：森町教育委員会「食に関する指導の全体計画」平成26年度調べ

##### ②小学校・中学校での取組

農業体験をしている小中学生の割合は、平成20年度から平成21年度にかけて2倍近く増加し、その後80%前後を推移している。また、調理体験をしている小中学生の割合は、平成21年度以降、100%の実施率となっている。小学校では総合的な学習の時間や理科の授業等で栽培活動・調理実習を行い、食べ物に感謝する気持ちを育くんでいる。

[図5.小学校・中学校の活動状況]



資料：森町教育委員会「食に関する指導の全体計画」(平成20～25年度)

[表3.小学校の活動内容例]

栽培作物	活動内容
トマト、ナス、きゅうり、大根、白菜、ブロッコリー、にんじん、落花生、すいか、米、もち米	夏野菜、冬野菜の栽培 「夏野菜パーティー」・・・夏野菜を栽培し、取れた食材で調理 「冬野菜パーティー」・・・冬野菜を栽培し、取れた食材で調理 田植え、粳すり、餅つき 「お米パーティー」・・・米を作り(田植え、脱穀外)調理

資料：森町教育委員会「食に関する指導の全体計画」平成26年度調べ



## 5 地域での食育取組状況

### ①農業小学校の活動

町内の若手農業者がJA遠州中央と連携して、小学生を対象とした「親と子の体験学習・森町農業小学校」を実施している。平成24年度はいちご、平成25年度はスイートコーン、平成26年度は米・さつまいも等の栽培に取り組んでいる。栽培から収穫までを一連の授業として行い、食物が食卓に並ぶまでの課程を体験する。また、その年毎に協力してくれる生産者も変わり、多くの人々の交流も生まれている。

〔表4.平成26年度 活動内容〕

実施主体	対象	参加人数	栽培作物	作業内容
JA遠州中央 (青年部・女性部)	町内の小学生	約50人	米・枝豆・さつまいも	種まき、間引き 収穫、調理

資料：JA 遠州中央

〔図6.さつまいもの苗の植え付け、収穫の様子〕



資料：JA 遠州中央

### ②地産地消への取組

地域の農業振興と地産地消の取組として、農産物直売所で地元生産者の出荷する農産物を消費者へ販売している。

今後も安全安心な食材を提供し、販売品目の充実・PR活動により、農産物直売所のさらなる利用促進を図っていく。

〔表5.町内の農産物直売所と販売品目〕

農産物直売所名	取組主体	販売品目		
		葉菜類	根菜類	果菜類
森の市、宮の市	JA遠州中央 遠中サービス	ほうれん草 レタス キャベツ 白菜 ブロッコリーなど	玉ねぎ にんじん 大根 じゃがいも 生姜など	きゅうり なす トマト とうもろこし インゲンなど
山里の市 (アクティ森)	(株)アマガタ			
良心市、青空市など	地元農家			

資料：森町産業課 平成26年度調べ

### ③地域に根ざした食育活動

森町健康づくり食生活推進協議会では、「わたしたちの健康は私たちの手で」をキャッチフレーズに、健康で明るい町づくりを目指して、地域の食生活改善と健康づくりの普及・啓発に努め、地域に根ざした活動を行っている。

#### ◇取組事業

- ・幼稚園親子料理教室、シニアクラブ料理教室、児童館クッキング、学校での調理実習や学校保健委員会等、各園、学校、団体が主催する料理教室等のサポート
- ・敬老会や地域の行事への参加（食事作りなど）
- ・生活習慣病予防食の試食作り（総合健診会場にて）
- ・地場産物を使ったお料理や生活習慣病予防食等を「広報もりまち」に掲載

〔図7.調理前の食育絵本の読み聞かせ、シニアクラブ料理教室の様子〕



資料：森町保健福祉課 森町健康づくり食生活推進協議会

## 6 食の安全と安心

食品の安全性の確保は食生活における基本的な問題であり、食品の安全性が損なわれれば、人々の健康に影響を及ぼし、時には重大な被害を生じさせる恐れがある。

また、マスメディア等による食に関する情報があふれている一方で、中には偏った内容や誤った情報もあり、何が正しい情報なのか不安感を持つ町民も少なくない。

さらに、近年食品の産地や期限などの偽装表示、異物混入等、食の安全性に関する問題が生じ、食の安全と安心に対する町民の関心はますます高まっていることから、正しい情報の提供が必要である。



## 7 食文化の伝承

地域に根ざした多彩な食文化は、正月などの季節の行事や子どもの健やかな成長を願う祭事などにおいて、地域共通の豊かな食の楽しみとして培われ、伝えられてきた。しかし、食生活の多様化や簡便化が進む中、こうした伝統的な食文化が失われることが懸念されている。

家庭や地域で受け継がれてきた食文化を守り伝えていくためには、行事食などの伝統的な食文化を次世代に伝承していく取組が必要である。またそれは、季節ごとの気候に合った栄養豊かな食材の知識と調理技術の伝承でもある。

学校や幼稚園では、行事食やふるさと給食週間に地域に伝わる郷土料理を提供するなどの取組をしている。

〔図8 大洞院でお正月行い餅焼き、幼稚園での餅つきの様子〕



資料：森町総務課 広報統計係  
森町議会事務局

### 「和食」のユネスコ無形文化財登録

平成25年12月に、ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）の無形文化遺産保護条約政府間委員会において、「和食：日本人の伝統的な食文化」が無形文化遺産に登録されました。

「和食」は、栄養バランスに優れ、正月など年中行事とも密接な関わりをもつ私たち日本人の自然を尊重する心が育んだ大切な食文化です。「和食」への関心を高め、次世代へ継承していきましょう。



## 第5章 食育推進の基本的な考え方

### 1 食育推進の基本方針

本計画では、前計画に定めた基本理念・基本方針を引き継ぐとともに、前計画の評価や食を取り巻く現状から見えてきた課題を踏まえ、食育のさらなる推進を図る。

食の大切さを理解し、生涯にわたって望ましい食生活を実践することができる力を身につける

私たちが、生涯にわたって心身共に健康で過ごすためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切である。その中でも特に「食」は、生きてく上で欠くことのできない最も重要な「命の源」である。さらに、丈夫な体と豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくための基本である。

生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、自らが食生活を見直し、食の安全を確保することはもとより、先人から育まれてきた地域の豊かな味覚や伝統的な食文化を守り、次の世代へ継承していくことが望まれる。

また、高齢化が進む中で、より健康で自立して生活できる期間（健康寿命）を伸ばしていくための取組が求められている。

森町では、これらを踏まえ家庭や地域、学校をはじめ、食に関わる関係機関や団体、行政等が連携し、広がりある食育を推進していく。

### 2 食育推進の目標

目指すべき将来像の基本理念を実現するために、前計画で定めた4つの基本目標に新たな取組を加えた目標を設定した。

#### 「MORI (森) の食育」基本目標

<b>M</b> …まごころに感謝して食べる	⇒「豊かな心を育む」
<b>O</b> …おいしく作って食べる	⇒「食をつくる」
<b>R</b> …理解して食べる	⇒「食を知る」
<b>I</b> …いっしょに楽しく食べる	⇒「食を楽しむ」

### 3 基本目標を推進するための具体的な取組

#### 基本目標1 **M** …まごころに感謝して食べる 「豊かな心を育む」

- ・ 自然の恵みや食の生産・流通・調理に関わった人への感謝の気持ちを育てます。
- ・ 農業体験等を通じて食物を育てる喜びや感謝の気持ちを深めます。
- ・ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶や食事のマナーを学び伝えます。

## 基本目標 2 O … おいしく作って食べる 「食をつくる」

### ●料理等を体験する機会の充実

- ・栄養、味、色のバランスが良い食事を作る大切さを伝えます。
- ・地元食材や旬の食材を取り入れた献立を紹介・普及します。
- ・各種料理教室等で調理をする楽しさや望ましい食習慣を学ぶ機会を提供します。
- ・保育園、幼稚園、学校等で行う調理体験を支援します。

### ●農作業等を体験する機会の提供

- ・保育園、幼稚園、学校等で行う野菜の栽培活動を支援し、作ることの楽しさや大切さを伝えていきます。
- ・農業小学校等生産者団体による取組を支援します。

## 基本目標 3 R … 理解して食べる 「食を知る」

### ●望ましい食生活や食べ方に関する知識の普及や情報提供

- ・「早寝早起き朝ごはん運動」を推進し、規則正しい食生活リズムの重要性について啓発します。
- ・「主食・主菜・副菜」を揃えた栄養バランスの良い食事の重要性を普及・啓発します。
- ・よく噛んで食べることを推進し、歯磨きの大切さについて情報提供を行います。
- ・栄養バランスや適量を判断し、適正体重の維持を推進します。

### ●食品の安全に関する教育活動

- ・食品表示や食品の安全性に関する情報提供や普及・啓発を行います。
- ・町民自らが安全な食を選択できるような情報提供や学ぶ機会を提供します。

### ●自然環境についての意識啓発

- ・環境に配慮し、コンポスト作り講習会を開催するなど、家庭から排出される生ごみの減量化を推進します。
- ・食と環境についての意識啓発を行います。

## 基本目標 4 I … いっしょに楽しく食べる 「食を楽しむ」

### ●食への関心と理解を深める機会の提供

- ・「食育月間」「食育の日」「学校給食週間」を利用し、食育への関心を高める活動を推進します。
- ・家族や仲間と食卓を囲み、一緒に食べることを推進します。
- ・食育活動を行うボランティアの人材育成、活動を支援します。

### ●地域の食材や食文化を楽しむ機会の提供

- ・家庭や地域に伝わる郷土料理、行事食などを暮らしの中で受け継ぐための取組を推進し、食文化の継承を図ります。
- ・地元食材を利用した献立や行事食、伝統料理を学校給食に取り入れます。
- ・生産者と消費者の交流を図り、地産地消の促進を図ります。

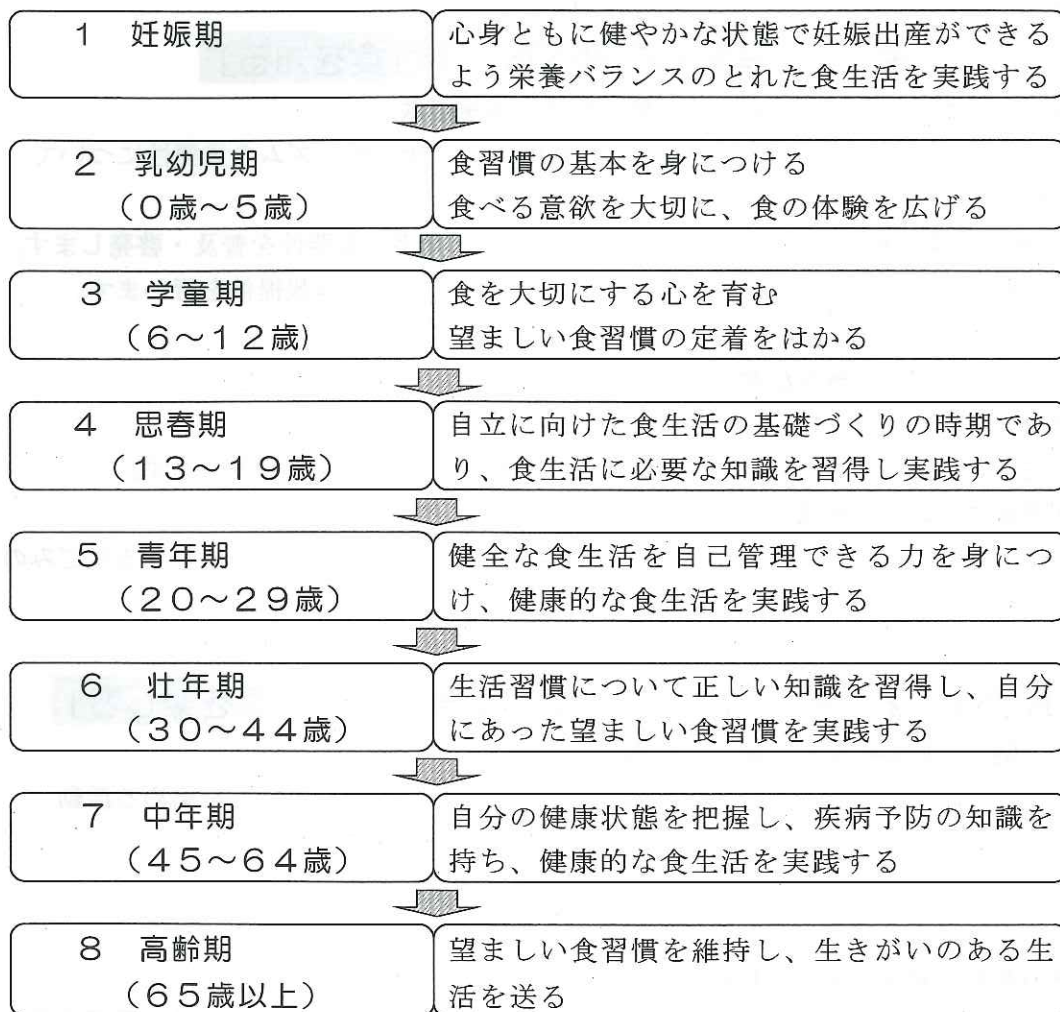


## 第6章 食育推進の取組

### 1 ライフステージの区分

食育を推進していくためには、町民一人一人が世代に応じた食生活を身につけ、生涯にわたり、健全な食生活を実践していくことが大切です。

この計画では、ライフステージを8段階に分け、それぞれの段階に応じた望ましい食生活について情報提供を行うとともに、関係する機関・団体が連携して、学習の機会を設定し、食育を推進していきます。





## 2 ライフステージに応じた取組

### 1 妊娠期（胎児期）

妊娠期の母体の健康は、胎児の発育にとって大切な時期です。

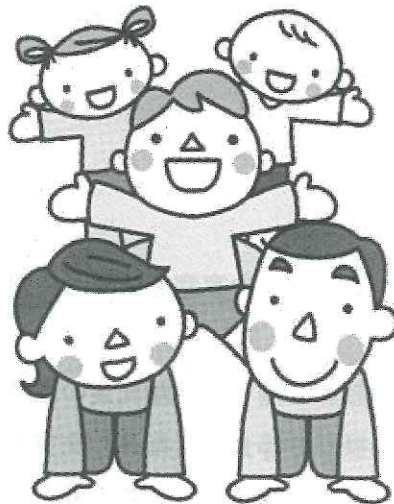
健康な赤ちゃんを出産するために、食に関する適切な知識と望ましい食生活を身につけて実践することは、産後の母体の回復や子育て、家族の健康管理にも役立ちます。

#### 【家庭での取組】

- ・ 1日3回薄味で栄養バランスのとれた食事をする
- ・ 主食主菜副菜をそろえた食事を心がける
- ・ 妊娠期の望ましい体重増加を理解する
- ・ 食事は和やかに楽しく食べる
- ・ 出産後に必要な食生活の知識を身につける

#### 【町・関係機関の取組】

- ・ 母子健康手帳を交付する際には、妊娠期の食事のポイントやレシピが掲載されたリーフレットを配布し、食に関する情報提供を行う



## 2乳幼児期（おおむね0歳～5歳）

乳幼児期は、食習慣の基礎を身につける大切な時期です。

授乳や離乳食を通じて親子の愛情や信頼関係を育み、安心と安らぎの中で食の体験を広げていく必要があります。

また、食べる楽しさとおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけるとともに、食への興味や関心を高め、自分で進んで食べようとする意欲を育てることが必要です。

味覚や咀嚼の形成期としても重要で、特に保護者や周囲の人々からの声かけ、働きかけが大切です。

### 【家庭での取組】

#### 〈乳児期〉

- ・ いろいろな食べ物を“見る、触る、味わう”体験を通じて、自分で進んで食べようとする力を育む
- ・ 離乳食を通じて少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験させる
- ・ 食材本来の味を味わうため、薄味に配慮する

#### 〈幼児期〉

- ・ “いただきます” “ごちそうさま”のあいさつをする
- ・ よく噛んで味わって食べるように家族がお手本となり、声かけをする
- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践で、生活リズムを整える
- ・ 家族そろって楽しく食事をする
- ・ この時期のおやつ（間食）は4番目の食事として与える
- ・ 買い物や調理の手伝いなどを体験させる
- ・ 正しい箸の使い方を身につける



### 【町・関係機関の取組】

- ・ 生後1か月を目安に乳児のいるすべての家庭を訪問し、母子の健康状態の確認と子育て支援に関する情報提供を行う
- ・ 町で行う乳幼児健診・相談や教室を通じて、離乳食の進め方や子どもの発育・発達過程に応じた食事量、望ましいおやつへの摂り方等食生活指導の充実を図る
- ・ 幼稚園や保育園では、食物の栽培や収穫、またその食材を使った調理体験等を行い、食べ物への関心を広げる
- ・ 保護者に乳幼児期の望ましい食生活や食に関する様々な情報を提供する



### 3学童期（おおむね6歳～12歳）

心身ともに成長し、生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣が確立していく時期です。食生活の基礎が完成するこの時期は、家族で食卓を囲むことや学校及び地域での活動の中で、様々な「食」の体験を重ね、栄養バランスや食に関する知識や望ましい食習慣を身につけ、実践していくことが大切です。

#### 【家庭での取組】

- ・自分で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整える
- ・食べ物の働きを知り、バランスよく食べる
- ・間食は、量や種類、食べる時間などに気をつける
- ・家族そろって楽しい食事をし、コミュニケーションを図る
- ・地域の行事に参加し、地場産の食材や地域の食文化を体験する
- ・栽培・収穫・調理等に関わる体験を通じて、自分でできた達成感や食べ物に対する感謝の気持ちを育む
- ・よく噛んで味わって食べる習慣を身につける

#### 【町・関係機関の取組】

- ・学校生活では、給食や教科学習を通じて、食事の量や栄養バランスなどの食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるため、食育指導の充実を図る
- ・学校給食を通じて、食事のマナーや配膳、片付けを身につけ、皆で食べる楽しさを学ぶ食育を行う
- ・調理実習や農業体験を学習に取り入れ、食に感謝する心を養い食への関心を高める取組を行う
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の推進・啓発を行う
- ・保護者に学童期の望ましい食生活や食に関する様々な情報を提供する

#### 共食で育むところとからだ

「共食」とは、家族や仲間と食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることです。共働き世帯や通塾する子どもが増加している近年は、共食の機会を毎日設けるのは難しい面もありますが、家族や仲間とのコミュニケーションは、精神的な満足感や心の豊かさをもたらし、食事をおいしく楽しいものにしてくれます。また、学童期においては、共食を通してマナーや食材などを学んでいく場にもなります。

家族や仲間と食卓を囲み、食事を楽しむ機会を増やしましょう。



## 4思春期（おおむね13歳～19歳）

思春期は成長期の最終段階で、身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。また、心身ともに子どもから大人へ移行する時期でもあります。

中学校や高校では部活動や塾通い等により生活習慣が変化し、食習慣が乱れやすくなります。

家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

### 【家庭での取組】

- ・自分で「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、生活リズムを整える
- ・欠食や肥満、極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し、健全な食生活を実践する
- ・自分の適性体重を知り、身体に見合った食事量を心がける
- ・健康・食生活に関する知識や経験を深め、自らの判断で健全な食生活を実践し、自己の健康管理をする
- ・食料の生産や流通、成分表示など、食に関する正しい理解を深める
- ・食品を選ぶ力や料理する力を身につける
- ・家族や仲間と食卓を囲んで楽しい食事をし、コミュニケーションを深めるとともに、マナーや作法を身につける
- ・間食は、量や種類、食べる時間などにも気をつける

### 【町・関係機関の取組】

- ・健康に対する自己管理能力を高めるため、調理する力や自分の成長に見合った食の知識が習得できるよう情報提供を行う
- ・学校給食を通じて、成長に合わせた食事のとり方等食育指導の充実を図る
- ・学校給食を通じて、食事の配膳や片付け、マナー、皆で食べる楽しさ等を仲間とともに学ぶ食育を行う
- ・給食に地元の食材を使い、生産・加工から購入までの理解を図る
- ・調理実習や農業体験ができる学習の機会を増やし、食に感謝する心を養い食への関心を高める取組を行う
- ・保護者に思春期の食に関する様々な情報を提供する

## 5 青年期（おおむね20歳～29歳）

青年期は、身体の発育が終わり体格が完成する時期であり、精神的発達も大人として整う時期です。一方、進学や就職などで一人暮らしを始める等、環境の変化が生活習慣に大きな影響を与える時期でもあります。

今まで習得した知識を生かし、生活に合わせた食生活や健康管理を自ら判断し実践することが必要です。

### 【家庭での取組】

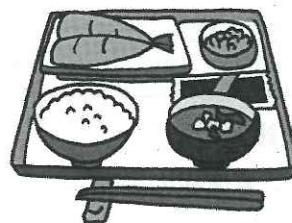
- ・自分の適性体重を維持するため、身体に見合った食事量や栄養バランスに配慮した食生活を心がける
- ・食に関する知識や経験を深め、食品を選ぶ力や調理をする力を身につける
- ・地域の行事などへ積極的に参加し食文化を継承する
- ・家族や友人と楽しく食事をする
- ・過度の飲酒は控える
- ・外食や中食等は、健康に配慮してメニューを選ぶ

※中食(なかしょく)とは、惣菜やコンビニ弁当など調理済み食品を購入したり、飲食店の宅配や出前を利用して自宅で食べること。

### 【町・関係機関の取組】

- ・食の安全や食品衛生に関する情報を提供する
- ・栄養バランスのとれた日本型食生活の普及・推進を図る
- ・健康に対する自己管理能力を高めるため、調理する力や自分の成長に見合った食の知識が習得できるよう情報提供を行う

私たちが健康な毎日を過ごすためには、  
1日3回、主食・主菜・副菜をそろえたバ  
ランスの良い食事をするのが大切です。  
そのためには、いろいろな食材を組み  
合わせ、調理方法が偏らないように工夫  
しましょう。





## 6壮年期（おおむね30歳～44歳）

仕事や家庭、地域において中心的な存在となり、活動的で充実した時期である一方、ストレスがたまりやすい時期でもあります。自分の健康を意識し、生活習慣病を発症しないよう自己管理に努めることが重要です。

また、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割が期待されます。

### 【家庭での取組】

- ・自分や家族の食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、肥満や生活習慣病を予防する
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食生活に活かす
- ・料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践する
- ・地場の食材や旬を活かした食事を楽しむ
- ・家族や仲間と食卓を囲むことを大切にし、食に関するマナーや作法を伝える
- ・家庭の味や郷土の味、行事食や伝統食を次世代に伝える

### 【町・関係機関の取組】

- ・食を楽しむための情報や機会を提供する
- ・生活習慣病予防のための食生活を提案する
- ・特定健康診査でメタボリックシンドロームやその予備群と判定された該当者に対し、町民自らが生活習慣の改善に取り組むことを支援する

## 7中年期（おおむね45歳～64歳）

加齢に伴い、健康や体力の不安を感じる時期です。これまでの食生活が要因のひとつとなり、生活習慣病を発症することが多くなります。自分の健康状態を把握し、生活習慣病が発症しないよう、また、発症しても重症化しないよう、規則正しい生活習慣を実践し、食生活をより良い方向に修正することが必要です。

### 【家庭での取組】

- ・食生活と生活習慣病の関わりについて正しい知識を持ち、予防を心がける
- ・自分や家族の食生活を振り返り望ましい食生活の維持や改善につとめ、健康管理をする
- ・家族や仲間と食卓を囲むことを大切にし、家庭や郷土の味、行事食や伝統食を伝える
- ・歯や口腔の健康にも気を付け、歯周病を予防する
- ・地域の行事などへ積極的に参加し食文化を伝承する



### 【町・関係機関の取組】

- ・生活習慣病予防のため、栄養に関する知識やバランスのとれた食事について情報を提供する
- ・町民自らが生活習慣の改善に取り組むことを支援する
- ・食育活動を行うボランティアの人材育成、活動を支援する

## 8高齢期（おおむね65歳以上）

定年退職や子どもの自立など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下がみられる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、噛む力、飲み込む力を維持し、自分にあった食生活を実践することが必要です。

また、家族や仲間と食事を通じて交流を図り心身ともに豊かに過ごすことが大切です。

### 【家庭での取組】

- ・自らの健康状態に合った食生活を実践する
- ・主菜や乳製品などもしっかり食べ、低栄養を予防する
- ・いつまでも自分の歯で食べる楽しみを持つ
- ・孤食を防ぐため、家族や仲間と楽しく食事する機会を増やす
- ・「食」に関する知識や経験をもとに、食文化を次世代へ伝える

### 【町・関係機関の取組】

- ・栄養の過剰摂取や低栄養を改善するための情報提供や健康教育を行う
- ・歯や口腔の健康を守るための情報を提供し、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ8020運動を推進する



### 3 森町食育推進計画の数値目標達成状況及び 第2次森町食育推進計画の数値目標

前計画の数値目標の達成状況は以下のとおりで、目標を達成したものは2項目、目標には到達しなかったが改善されたものは6項目、改善されなかったものが4項目だった。  
これらの結果を踏まえて本計画の目標値を設定し、食育の推進に取り組んでいく。

- 【評価】 現状値が目標を達成している指標 ————— ◎  
 現状値が目標に向かって改善されている指標 ———— ○  
 現状値が変化していない指標 ————— △  
 現状値が改善されなかった指標 ————— ×

指 標	策定時 (20年度)	第1次 目標値	現状値 (25年度)	評価	第2次目標値 (平成35年度)
学校で農業体験をしている 小・中学生の割合	40.0%	100%	87.5%	○	100%
学校で調理体験をしている 小・中学生の割合	75.2%	100%	100%	◎	100%
学校給食における地場産物を使用する割合	20%	30%	46.3%	◎	60%
朝食を毎日食べる幼稚園年長児の割合	92.4%	100%	96.3%	○	100%
朝食を毎日食べる小学6年生の割合	86.5%	100%	85.7%	×	100%
朝食を毎日食べる中学2年生の割合	89.7%	100%	95.5%	○	100%
朝食を毎日食べる高校生の割合	86.7%	100%	96.4%	○	100%
朝食をいっしょに食べる家族がいる 幼稚園年長児の割合	96.7%	100%	88.9%	×	100%
朝食をいっしょに食べる家族がいる 小学6年生の割合	83.3%	100%	82.9%	×	100%
朝食をいっしょに食べる家族がいる 中学2年生の割合	59.8%	100%	72.7%	○	100%
適性体重を維持している小学5年生 の割合			93.0%		100%
適性体重を維持している中学1年生 の割合			89.8%		100%
メタボリックシンドローム 該当者の成人男性の割合	15.5%	12%以下	16.6%	×	12%以下
メタボリックシンドローム 該当者の成人女性の割合	10.8%	3%以下	5.0%	○	3%以下

※「学校で農業体験・調理体験」「地場産物を使用する割合」

「朝食を毎日食べる幼小中学生の割合」「適性体重を維持している小中学生の割合」

「朝食をいっしょの食べる家族のいる幼小中学生の割合」 森町教育委員会各調査より

※「朝食を食べる高校生の割合」 遠江総合高校朝食欠食調査より

※「メタボリックシンドローム該当者の割合」 森町総合健診結果より

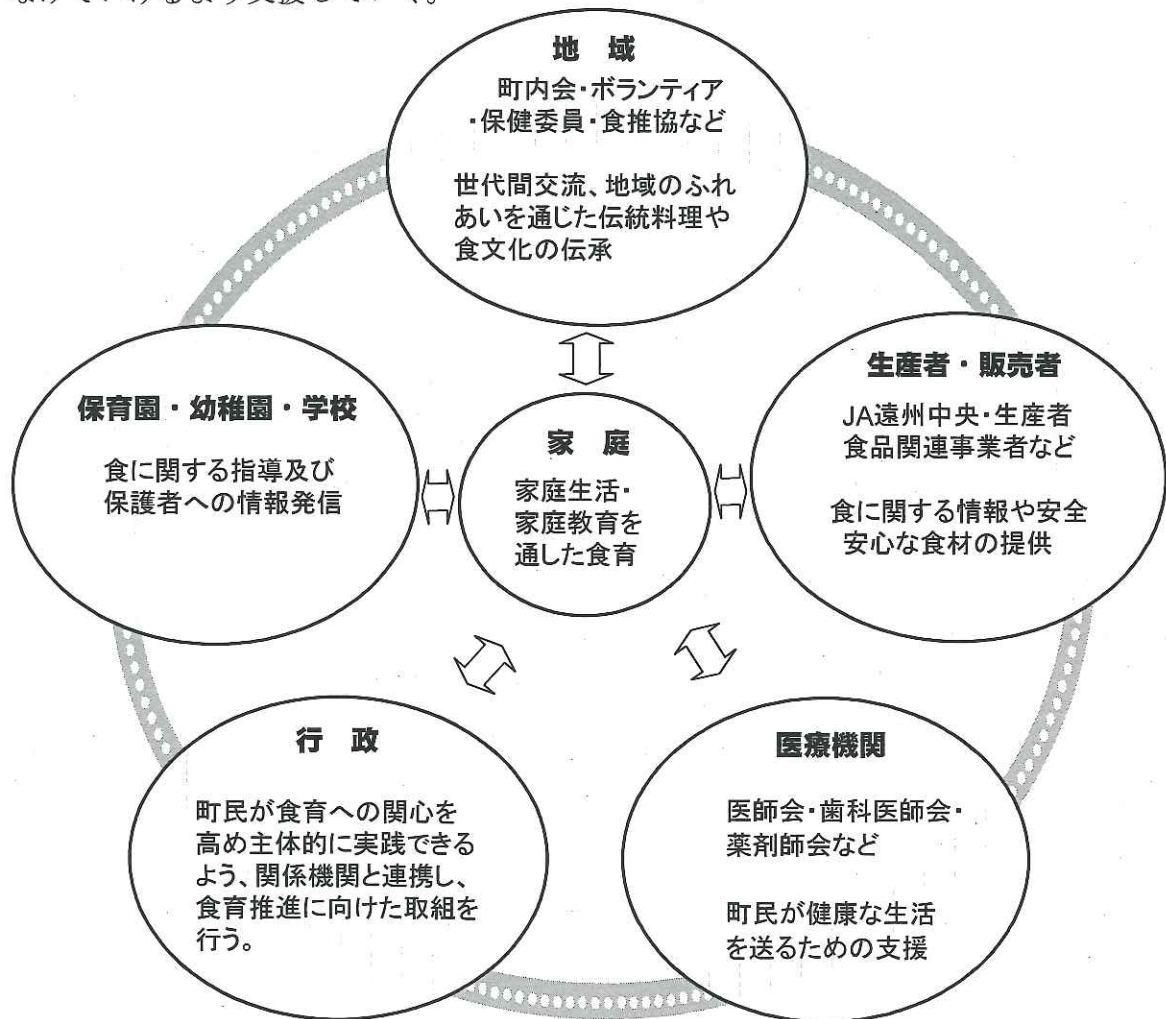


## 第7章 目標の実現に向けて

### 1 食育の推進体制

本計画がより実効性のあるものとなるためには、家庭や子どもを中心にして、保育園、幼稚園、学校、生産者など食に関わるあらゆる関係機関・団体等が連携して、食育に取り組んでいくことが必要である。

また、毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を利用して広報もりまち等による情報発信を行い、町民一人一人が「食」についての意識を高め、実践につなげていけるよう支援していく。



### 2 計画の進行管理と評価

本計画の施策を効果的に推進していくため、「森町健康づくり推進協議会」「森町食育連絡会」において、本計画の推進状況の確認と評価を定期的に審議し、計画の進行管理を行っていく。

また、今後の食育をめぐる諸情勢の変化や目標の達成状況、施策の推進状況によって、計画終了期間前であっても必要に応じて見直しを検討するなど、柔軟に対応していく。





## **第2次森町健康増進計画・森町食育推進計画**

発行日：平成27年3月

作成・発行：森町 保健福祉課

〒437-0215 静岡県周智郡森町森50-1

TEL(0538)85-6330 FAX(0538)85-1294