

# 第5章 計画の推進

## 5-1 年齢に応じた取組

生涯に渡って豊かな食生活を実現し、健康に楽しく暮らしていくためにそれぞれの年代に応じた取組を進めていくことが必要です。

本計画では、家庭を中心にした食育を推進していく上で、特に重要な時期である、乳幼児期～高校生までの成長期に合わせて身に付けていきたい食習慣を示し、保育園・幼稚園や学校等とも連携して推進していきます。

### ■各年齢に応じた食育の推進



## 1. 0～5歳（乳児～保育園・幼稚園）

### (1) 食生活の基礎をつくる

毎日朝食をとる、歯を磨くなどの習慣や、よく噛んで食べるなどの食事の仕方を身に付けるとともに、いろいろな食べ物を食べて味覚を広げる。

### (2) 食事を楽しむ

食事ができることへの感謝の心を育み、家族と一緒に楽しく食事をして、食べることに興味関心を持つ。

### (3) 食事作法（マナー）を覚える

「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをすることや、箸などを正しく用いた食事の仕方、配膳の手伝い、片付けなどを通して食事作法（マナー）を身に付けていく。

### (4) 調理に取り組む

手でちぎるなどの簡単な調理を手伝う。

## 2. 6～12歳（小学校）

### (1) 食への関心を深める

栽培収穫体験などを通して生産者への理解を深め、旬の食材を知る。  
行事食や郷土料理などを覚える。

### (2) 食の大切さを知る

早寝早起きをし、朝食をしっかり食べる習慣を身に付けるとともに、食べ物が3つの栄養に分かれることを覚え、赤・黄・緑3色揃えて食べることの大切さを知る。

### (3) 食事作法（マナー）を覚える

食事の準備や片付け、調理などを手伝うことや、正しい箸の持ち方を習得し、食事作法（マナー）を守って食べることを覚える。

### (4) 調理に取り組む

包丁などの調理器具を使って、家族と一緒に簡単な調理をする。

## 3. 13～18歳（中学校・高校）

### (1) 食を選択する力を身に付ける

食品の表示について正しい知識を身に付けるとともに、ファストフードや清涼飲料水などの選び方を知る。

### (2) 食事バランスを理解する

自分の適正体重や食事量を理解し、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事ができるようにする。

### (3) 食との関わりを考える

旬の食材は栄養価が高く、安価で美味しいことなどを知る。また、地産地消の意識を持つとともに、日々当たり前前に食事ができることに感謝し、食事の食べ残しと自分の食生活が環境に与える影響にも関心を持つ。

### (4) 調理に取り組む

ご飯と味噌汁、おかずなど、1日分の食事を考えて栄養バランスを考えて調理できる。



## 5-2 計画の目標値

食育に関わる各主体が取組の目標や課題を共通認識し、効果的に推進していくために数値目標を設定し、事業の達成状況や成果を測る指標とします。

### ■数値目標の一覧

目標事項		現状値 (H22)	目標値 (H28)
地元の農産物を意識して購入している人	岡崎市産	7.6%	15%以上
	愛知県産	11.5%	20%以上
家庭菜園の手伝いをしている児童・生徒	小学2年生	31.6%	40%以上
	5年生	31.9%	40%以上
朝食を食べないことがある児童・生徒	園児(4歳児)	4.7%	2%以下
	小学2年生	7.6%	2%以下
	5年生	5.6%	2%以下
	中学2年生	11.5%	5%以下
	高校2年生	22.2%	10%以下
朝食に野菜を食べている人の割合		58.6%	70%以上
食事の時間が楽しいと感じている児童・生徒	小学5年生	87.2%	90%以上
	中学2年生	74.3%	80%以上
行事食・郷土料理の体験学習をしている園		現状値なし	35園以上(※1)
食品を購入するときに表示を参考にする人		67.3%	80%以上
ボランティア等と連携した食育講座の実施回数		現状値なし	40回以上/年

(※1 市立保育園数)



### 5-3 計画の推進体制

本計画においては、「家庭」「保育園・幼稚園・学校等」「地域」が食育を実践する主体と位置付け、「生産者」「事業者」「関係団体（教育・保健医療等）」等は、実践を支える環境整備と情報提供を行うものとしてします。

また、食に関する様々な取組を食育の視点から捉え、協働により実践していきけるよう「食育推進ボランティア等」「行政」による支援を行うとともに、ネットワークの構築による食育推進運動の充実を図ります。

