

基本方針、目標項目

基本方針1 食を通じた生涯にわたる健康づくり

◆子どもの頃から規則正しい生活習慣や食習慣を身につける

家庭を中心として、全世代が健全な食習慣を実践できるように、幼稚園・保育園、学校、地域等が連携し、食育を推進する。

- ・乳幼児期：規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を身に付ける。たくさんの食体験を重ねる。
- ・学童期：食を選択する力、栄養バランスを考える力を習得し、実践力をつける。
- ・園、学校：「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを啓発する。

◆主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスの良い食事ができる

適正な食事量の摂取や、主食、主菜、副菜の栄養バランスを整えることが実践できる力をつけるための食育を推進する。

- ・母子保健事業、健康増進事業等：適正体重や食生活について啓発する。
- ・園、学校：主食、主菜、副菜の栄養バランスが整った食事を提供する。
- ・糖尿病や高血圧などの個々の病態に合わせた食事指導を実施する。
- ・家庭での災害時の食料備蓄の大切さを啓発する。

◆家族や仲間との食事を通じ、食の楽しさや食への感謝の気持ちを身につける

食事のマナーに身に付けたり、家庭の味や地域の食文化を次世代へ伝えていくために、共食を通して食育を推進する。

- ・園、学校：食に関する体験活動を実施する。
- ・親子がともに食卓を囲めるような環境を整える。

目 標 項 目	記入番号
食育に関心を持っている人の増加	①
朝食を欠食する人の減少	②※
幼児	②-1
小学6年生	②-2
中学3年生	②-3
16～19歳	②-4
20・30歳代男女	②-5
正しい生活リズムの確立	③※
午前7時までに起きる幼児の増加、午後9時までに寝る幼児の増加	③-1
午前7時までに起きる小学5年生の増加、午後10時までに寝る小学5年生の増加	③-2
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食の回数を増やす	③-3
量・質とも適正な食事をする人の増加 適正体重の人の増加	④※
小学6年生の肥満者の減少	④-1
中学3年生の肥満者の減少	④-2
20・30歳代女性のやせの減少	④-3
40歳代男性の肥満者の減少	④-4
自分の必要なエネルギー量を知っている人の増加	⑤
食品を購入する際に栄養成分表示を意識する人の増加	⑥

※枝番号以外の年代や全年代が該当する場合に記入

目 標 項 目	記入番号
野菜のおかずを一日三食食べる人の増加	⑦
塩分を控えた食事を心がけている人の増加	⑧
食品を購入する際に正しい情報を知り、安全な食品を選ぶことができる	
鮮度を確認する人の増加	⑨－ 1
賞味・消費期限を確認する人の増加	⑨－ 2
産地表示を見る人の増加	⑨－ 3
一人3日分の食品・水を備蓄している人の増加	⑩
食生活改善推進員の育成	⑪
健康づくり支援店の増加	⑫

基本方針2 柏崎地位の食材を知り、食文化を継承する

◆柏崎の旬の食材を使って調理する

旬の地場産農林水産物を利用した料理を家庭に取り入れられるように、季節ごとの旬の料理を情報発信するなどの取組を進める。

- ・園、学校：菜園活動から調理までの一連の流れを体験する機会を設ける

◆日本型食生活を基本として食事を実践する

- ・子どもから高齢者まで「かしわざきの食育5か条」に沿って、日本型食生活の実践に向けた食育を推進する。

◆地域の食文化を次世代に伝える

- ・給食で郷土料理を提供する機会を設けたり、給食だよりで旬の地場産食材や郷土料理を紹介する。

目 標 項 目	記入番号
地元の特産物を知っている人の増加	①
郷土料理を食べることがある人の増加	②
農林漁業体験を経験したことのある市民の増加	③

基本方針3 安全・安心な農林水産物の生産と利用の促進、地産地消の推進

◆学校給食への地場産農林水産物の利用拡大を図る

- ・学校給食で地場産食材給食デーを実施する。

◆地場産農林水産物の利用しやすい環境を整える

- ・食材の産地表示やスーパー等で地場産野菜販売、PRイベントを実施する。
- ・イベント等で食の地産地消について普及啓発する。

目 標 項 目	記入番号
学校給食における地産地消（米・野菜の使用割合の増加）	①
地元の食材を優先して利用する人の増加	②