

第4章 具体的な取組

基本目標1 「食」で豊かな心をはぐくむ

(1) 「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ

めざす姿

- ◆ 家族みんなで一緒に食事を作り、食事を楽しみます。
- ◆ 「食」を通じて、地域交流を図ります。

家庭で取り組む行動

- 家族みんなで一緒に食べることを知りましょう。
- 家族みんなで食事づくりに関わり、コミュニケーションを図りましょう。
- 家族や友人、同僚、地域の人と食事をする機会を大切にしましょう。
- ゆとりのある食事時間を持ち、会話を楽しんで食べましょう。
- 正しく箸を持つなど、基本的な食事のマナーを身につけましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 高齢者の食事・軽食を通じて、コミュニケーションを図りましょう。
- 地域などで、ともに食事ができる行事や料理教室を行いましょう。
- 子どもがだれかと一緒に食事を楽しむ機会をつくりましょう。
- ワークライフバランスを進め、家族で食事を楽しむ機会をつくりましょう。

市の取り組む行動

- 園・学校における保護者・地域住民との食を通じた交流を促進します。
- 箸の正しい持ち方など、食事のマナーの指導を行います。
- 乳幼児健診や離乳食講習会において、子どもとの食を楽しむことを伝えます。



(2) 「食」への感謝の気持ちを育てる

めざす姿

- ◆ 自然の恵みや命をいただくことへの感謝の気持ちを持ちます。
- ◆ 地域交流の中で「食」への感謝の気持ちを育てます。

家庭で取り組む行動

- つくってくれた人に感謝して食べましょう。
- 自然の恵みや命をいただくことを家族で考えてみましょう。
- 食事のあいさつをしましょう。
- 生産者のことを考えてみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 生産者と関わるなど食に関する感謝の気持ちを育てる機会を設けましょう。
- 地域交流の中で、食に感謝することの大切さを伝えていきましょう。

市の取り組む行動

- 「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつの定着に向けた指導・啓発を行います。
- 園・学校において食に対する感謝の気持ちをはぐくめるようにしていきます。
- 正しい食生活の指導などにより、食べ物を大切にする気持ちの啓発を行います。
- 農作業体験を通じて食への感謝の気持ちを育てます。

(3) 体験を通して「食」への関心を深める

めざす姿

- ◆ 子どもの頃から料理や買い物を楽しみます。
- ◆ 農作業体験など「食」を考える機会を持ちます。

家庭で取り組む行動

- 子どもと一緒に買い物から食事の準備、後片付けまで行うことで、食への興味を深めましょう。
- 家族で食事づくりを楽しみ、子どもも料理を作る力を身につけましょう。
- 家庭菜園などで野菜などを栽培し、それらを食べることにより、食について考えてみましょう。
- 農作業を体験し、食について考えてみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 食に関するイベントを実施し、体験を通じて食を学ぶ機会を設けましょう。
- 農作物を育て、その収穫の喜びを分かち合えるようにしましょう。

市の取り組む行動

- 料理教室を開催し、調理する力の取得や食への関心を深められるようにします。
- 園・学校において、野菜作りなどの栽培を経験できるようにします。
- 家庭での食に関する手伝い（調理含む）の実施を促進します。
- 小・中学校における農業体験学習（教育ファーム）の実施・支援をします。
- 親子農業体験教室・親子農作物収穫体験教室を開催します。
- 市民菜園・市民農園を活用し、利用者への支援を充実していきます。
- 男女共同参画を進め、男女ともに食事づくりに取り組みます。
- 子ども向け料理教室などを開催し、食への関心を高めます。



(4) 伝統食などの食文化を継承する

めざす姿

- ◆ 世代を超えて行事食や伝統食を楽しみます。
- ◆ 郷土料理を次の世代に伝えます。

家庭で取り組む行動

- 行事食や郷土料理に関心を持ちましょう。
- 季節の行事や地域の行事に合わせた料理を楽しみましょう。
- 地域の特産物を使った料理を作ってみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 地域の行事や世代間交流を通して、行事食や伝統食を伝えましょう。
- 地域の特産物を味わう機会を設けましょう。

市の取り組む行動

- 園・学校において行事食や郷土料理の提供を行います。
- 「園だより」「食育だより」などを使った行事食や郷土料理に関する情報の提供を行います。
- 料理教室などを通じて伝統食に触れる機会を提供します。

基本目標 2 「食」で元気な体をつくる

(1) 食事や栄養についての正しい知識を得る

めざす姿

- ◆ 一人ひとりが自分に適した食事を理解します。
- ◆ 食事や栄養についての正しい知識を伝えます。

家庭で取り組む行動

- 朝ごはんの重要性について学び、理解しましょう。
- 自分に合った食事量や食事内容を知りましょう。
- 市や地域で開催される講座や料理教室に積極的に参加しましょう。
- 市や学校などが発信する情報を活用しましょう。
- 年齢による必要な栄養素の変化を理解しましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 食事や栄養に関する講座や料理教室を開催しましょう。
- バランスのとれた食生活の啓発を行きましょう。

市の取り組む行動

- 各種保健事業において栄養バランスや生活リズムについての知識の普及を図ります。
- 管理栄養士が市内事業所へ出張し、講座を実施することで、正しい食行動へと変えるきっかけ作りを支援します。
- 食や食育に関する講演会などを実施します。
- 離乳食レシピ、手作りおやつレシピの掲示・配布を行います。
- 園・学校において、年間食育計画を作成します。
- 園において、教材を用いた食に関する指導・啓発を行います。
- 学校において、総合的な食に関する教育を実施します。
- 給食参観・試食会などで、給食についての情報を提供します。
- 児童の給食センター見学を実施し、給食や食についての理解を深められるようにします。
- 食に関する相談や質問に答える機会を設け、支援します。
- 「園だより」「食育だより」による食に関する情報の提供を行います。
- 広報紙やポスター、パンフレットなどを使った正しい食事や栄養バランスに関する知識の普及・啓発を実施します。
- 料理教室を実施し、食についての理解の促進を図ります。
- 介護予防事業での食に関する正しい知識を習得する機会を提供します。



(2) 健康な体をつくる食生活を実践する

めざす姿

- ◆ バランスの取れた食事をよく噛んで食べます。
- ◆ 規則正しい食生活を送ることができるよう支援します。

家庭で取り組む行動

- 栄養バランスを意識し、かたよりのない食事をとりましょう。
- よく噛（か）んでゆっくり食べましょう。
- 毎日朝ごはんを食べましょう。
- 毎日三食をできる限り決まった時間に食べましょう。
- 野菜を意識して多く食べましょう。

地域や団体で取り組む行動

- ワークライフバランスを実践し、規則正しい食生活を送ることができるよう支援しましょう。
- 地域の子どもが正しい食習慣を送ることができるよう支援しましょう。

市の取り組む行動

- 園において、生活リズムや正しい食生活についての指導・啓発を行います。
- 小・中学校において「体力向上プロジェクト」を実施し、生活習慣の改善や正しい食生活を実践できるようにします。
- 栄養教諭・栄養職員による給食指導を行います。
- 肥満・やせ傾向にある子どもに対する支援を行います。
- 各種栄養教室において、栄養実習や栄養講話を実施します。
- 特定保健指導などにおいて、食習慣改善のための支援を行います。
- 介護予防事業において、栄養士が低栄養の予防・改善・相談などの指導を行います。
- 妊産婦や乳幼児への歯科健康診査の実施及び指導を行います。
- 高齢者への歯科口腔機能健康診査の実施及び指導を行います。
- 園・学校における歯科健康診査の実施及び指導を行います。
- 成人歯科健康診査の実施及び指導を行います。
- 地域・団体の行う活動を支援します。

(3) 「食」の安全・安心のための理解を深める

めざす姿

- ◆ 「食」の安全に関して理解を深めます。
- ◆ 「食」の安全・安心につながる取組を行います。

家庭で取り組む行動

- 食品品質表示を理解しましょう。
- アレルギーに関する正しい知識を身につけましょう。
- 食品の衛生に関する知識を身につけましょう。
- 食の安全や安心とは何かを考えてみましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 安全な食品・食材を消費者に提供しましょう。
- アレルギー物質や生産者・生産地など消費者が知りたい情報を提供しましょう。
- 消費者と意見交換できる場を設けましょう。
- 製造過程の見学や情報開示をしていきましょう。

市の取り組む行動

- 離乳食対応・アレルギー対応（各小・中学校でのアレルギー対応委員会の設置など）を行い、安全な給食を提供します。
- 保護者向けに給食センターの見学会を行い、給食についての理解につなげます。
- 広報紙・ホームページなどによる食の安全についての情報提供を行います。
- 乳幼児健康診査や離乳食講習会においてアレルギーや危険な食べ物についての情報を提供します。
- 広報紙やポスター、パンフレットなどを使った正しい食事や栄養バランスに関する知識の普及・啓発を実施します。



基本目標 3 「食」で環境をまもる

(1) 食べ物や資源を大切にできる食生活を推進する

めざす姿

- ◆ 食べ物や水、電気、ガスなどの資源を大切にします。
- ◆ 食品廃棄を少なくします。

家庭で取り組む行動

- 作りすぎないように注意しましょう。
- 調理方法を工夫し、捨てる部分を少なくするようにしましょう。
- 食品の適性に合った適切な方法での保存を心がけましょう。
- 自分に合った量を残さず食べましょう。
- エコクッキングを実践しましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 環境に配慮した食にかかわる講座やイベントを開催しましょう。
- フードバンクを活用するなど、食に関わるごみの減量に努めましょう。

※フードバンクとは…安全に食べられるが包装の破損や過剰在庫、印字ミスなどの理由で、流通に出すことができない食品を、企業などが必要としている施設や団体、世帯に無償で提供する活動のことです。

市の取り組む行動

- 環境に配慮した食生活に向けた広報・啓発を行います。
- ごみの減量・分別を促進します。
- 調理方法や献立の工夫による給食の食材廃棄の削減に努めます。
- 食べ物を無駄にしない食事の指導・教育を促進します。
- 食品ロス削減について、グリーンカレンダーやホームページへの掲載、市役所食堂に掲示物を設置し、取組への啓発・普及を図ります。
- エコクッキング講座などを実施し、環境に配慮した食を推進します。
- 環境に配慮した農業を推進します。
- 食用油や食べ物の残りを流さないなどの、家庭でできる生活排水対策の普及・啓発を実施します。

(2) 地産地消を推進する

めざす姿

- ◆ 地元の食材を積極的に消費します。
- ◆ 地場産物への関心を高めます。

家庭で取り組む行動

- 地元でとれる食材を知りましょう。
- できるだけ地元の食材を選びましょう。
- 旬の食材を使いましょう。
- 地産地消に取り組んでいる飲食店を選ぶようにしましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 直売所やスーパーの常設コーナーなどで、地場産物の販売活動を強化しましょう。
- 外食産業や企業内食堂において地場産物を積極的に利用しましょう。
- 地場産物を取り扱っている店舗などのPR活動を充実させましょう。

市の取り組む行動

- イベントなどにおいて地場産物の即売を行います。
- オーナー制度などにより地場産物の消費拡大を図ります。
- 地場産物を使った加工技術の普及を図ります。
- 地場産物を使った加工品の開発支援を行います。
- 広報紙などを通じた地場産物の消費啓発活動を実施します。
- 給食において地場産物を積極的に使用します。
- 地元の食材をPRする機会を創出します。
- 給食の献立表に地場産物がわかるように表記し、周知します。



基本目標 4 「食」の輪をひろげる

(1) ライフステージに対応した食育の実践を進める

ライフステージごとで課題が異なるため、乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期とそれぞれのステージでのテーマを明らかにして、取り組みます。

乳幼児期 (0～5歳頃)	味覚や咀嚼（そしゃく）機能などの発達が著しい時期です。 口だけでなく、みて、さわって、と五感を使って食に触れることが大切です。 食べることを楽しみ、食べる力を身につけていきましょう。
少年期 (6～15歳頃)	心身の成長が著しい時期です。 食の基礎を身につけることが大切です。 正しい食習慣を身につけると同時に、食事づくりのお手伝いなどを通して食への関心を高めましょう。
青年期 (16～29歳頃)	身体的、精神的に成長が完了し、自立し始める時期です。 食の外部化が進む時期でもあるため、自分の健康は自分で守ることが大切です。 自ら実践する力を身につけていきましょう。
壮年期 (30～44歳頃)	ライフイベント（結婚・出産など）により生活が大きく変化する時期です。 自分のライフスタイルに合った食生活を実践することが大切です。 また、次世代を担う子どもたちと一緒に食に関する経験を深め、食に関する知識などを伝えていきましょう。
中年期 (45～64歳頃)	家庭や社会において責任を担い、働き盛りで自分の健康に関心が持ちにくい時期です。 メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善につながる食を通じた健康づくりを実践していきましょう。
高齢期 (65歳頃～)	加齢に伴う体の変化、体力の低下がみられる時期です。 個々の特性に応じながら、低栄養にならないよう必要な栄養をバランスよくとりましょう。

1.
「食」で
豊かな心
をはぐくむ

(1)「食」を通じたコミュニケーションを楽しむ

家族みんなで一緒に食べることの楽しさを知る

食事のマナーを身につける

(2)「食」への感謝の気持ちを育てる

食事のあいさつ習慣を身につける

つくってくれた人に感謝する

(3)体験を通して「食」への関心を深める

買い物についていく

買い物や食事の手伝い、料理をし、食に

野菜が育つところをみる

野菜を育て、収穫の喜びを

(4)伝統食などの食文化を継承する

行事食を楽しむ

伝統

2.
「食」で
元気な体
をつくる

(1)食事や栄養についての正しい知識を得る

いろいろな食べ物をみて、触って、味わう

栄養バランスの取れた食事を知る

(2)健康な体をつくる食生活を実践する

一人ひとりに合わせた離乳食を進める

食事を楽しむ

バランス食事

規則正しい食生活を身につける

(3)「食」の安全・安心のための理解を深める

アレルギーなど体質や体調に合わせた食事をとる

食の安全・安心を知る

3.
「食」で
環境をまもる

(1)食べ物や資源を大切に
する食生活を推進する

食事は適量を残さず食べる

(2)地産地消を推進する

旬のものを味わう

刈谷市産・愛知県産

4.
「食」の
輪をひろげる

(2)生産から消費までの「食」の循環を推進する

地元の農作物や生産者の知識を得る

(3)適切な情報を提供する体制を整備する

園や学校等で得た知識を家族と共有する

青年期

16～29歳

壮年期

30～44歳

中年期

45～64歳

高齢期

65歳～

家族や友人、同僚と食事をする機会を大切にする	子どもが楽しく食事ができるように努める	家族や友人、地域の人と一緒に食事を楽しむ	
食事のマナーを守りながら楽しんで食事をする			
自然の恵みや命をいただくことを家族で考えてみる			
命をいただくことに感謝する		感謝の気持ちを次世代に伝える	
興味を持つ	男女ともに食事づくりを楽しむ	子どもと一緒に食事づくりを楽しむ	他世代と食事づくりを楽しむ
感じる	家庭菜園をしたり、農作業体験をし、食について考える		
食を知る、味わう	行事食や伝統食を楽しむ	行事食や伝統食を次世代に伝える	
適正体重・食事の適量を知る	年齢に応じた栄養バランス・食事量を知る		
のとれたをとる	自分に適した栄養バランス・量の食事をとる		低栄養にならないよう、必要な栄養をとる
規則正しい食生活を送る	生活リズムに合わせた食習慣を送る		
食品の表示についての知識を得る	食品の安全に関する知識を持ち、安全安心な食品を選ぶ		
環境に配慮した食生活について考える	エコクッキングなど環境に配慮した食生活を実践する		
の食材を知る	地元食材を積極的に取り入れる		
生産から消費までの食の循環を理解する			
食に関する情報を積極的に収集する		得た情報を適切に判断し、食生活に活かす	

(2) 生産から消費までの「食」の循環を推進する

めざす姿

- ◆ 「食」の循環を理解します。
- ◆ 生産や消費に関する団体のつながりを強めます。

家庭で取り組む行動

- 農作業の体験に参加してみましよう。
- 食料の生産から消費までの一連の流れを理解しましろう。

地域や団体で取り組む行動

- 農作業に関する多様な体験の機会をつくりましよう。
- 安全な食品・食材を消費者に提供しましろう。
- 食べ残しや食品廃棄物を飼料や肥料などの原材料として再利用しましろう。
- 生産者と販売者の交流する機会を設けましろう。
- 食育に関するボランティアを育成しましろう。

市の取り組む行動

- 食品残さ（ざんさ）^{*1}を飼料などに再利用するため事業者や関係市町と調整します。
- 持続可能な生産方法や資源管理に関する情報を提供します。
- エシカル消費^{*2}を周知・啓発します。

※1 食品残さとは…食品由来のごみのことをいい、飲食店で調理した残りや売れ残り、客の食べ残し、消費期限切れの商品などのことです。

※2 エシカル消費とは…地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。



(3) 適切な情報を提供する体制を整備する

めざす姿

- ◆ 必要な情報を積極的に収集します。
- ◆ 情報をわかりやすく伝えます。

家庭で取り組む行動

- 積極的に情報を収集しましょう。
- 一人ひとりが食についての正しい情報を収集しましょう。
- 信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけましょう。

地域や団体で取り組む行動

- 関係団体と情報を共有しましょう。
- 様々なイベントや行事で食育についての啓発を行いましょう。
- 食に関しての知識を学ぶ機会を提供しましょう。

市の取り組む行動

- 関係者の情報交換や意見調整の場を設けます。
- インターネットやSNSを活用し、わかりやすい情報を提供します。
- 事業所などへ必要な情報を提供します。
- 市民や事業所からの相談体制を整備します。