



第4章 計画の目標

国、県の動向やこれまでの取組・成果を踏まえ、本計画の方向性を以下のように定めます。

1 食育の基本理念

本計画の実施にあたっては、第1次計画で定めた以下の基本理念を継承し、食育のさらなる推進を図ることとします。



・食育を通して、心と身体を健康を培い、豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む

・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む



2 食育の目標

食育の基本理念に基づき、具体的に計画を推進していくため、引き続き、以下の「さいたま市5つの『食べる』」を本市の食育の目標として掲げます。

さ 「三食しっかり」食べる

健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。

い 「いっしょに楽しく」食べる

家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。

た 「確かな目をもって」食べる

食の安全のための知識を身につけ、食品を選び、食べる。

ま 「まごころに感謝して」食べる

自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。

し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

地元のおいしい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

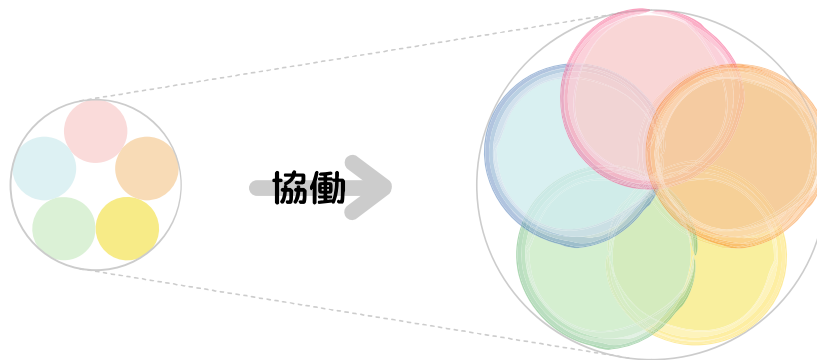
5つの目標を1つずつ順に年度重点目標とし、取組を推進します。

3

食育の推進

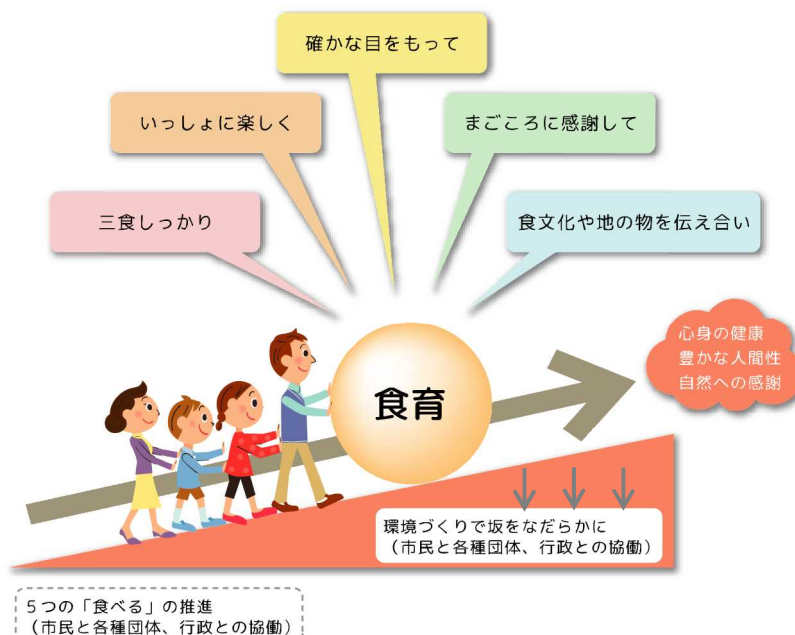
国の第3次食育推進基本計画では、「実践の環^わを広げよう」をコンセプトとしています。国民が生涯にわたって、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、個々人が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの環^わをつなぎ、広げていくことが大切であると示しています。

コンセプト **実践の環^わを広げよう**



本市では、食育の目標「さいたま市5つの『食べる』」の達成に向け、市民一人ひとり（個人）・家庭・仲間・地域・民間団体・事業者・関係機関・行政等による食育の取組のさらなる増加を図るとともに、協働を推進します。協働により、食育の取組を広げ、市民一人ひとりが食育を実践していくための環境を整備し、実践の環^わを市全体へ広げていきます。

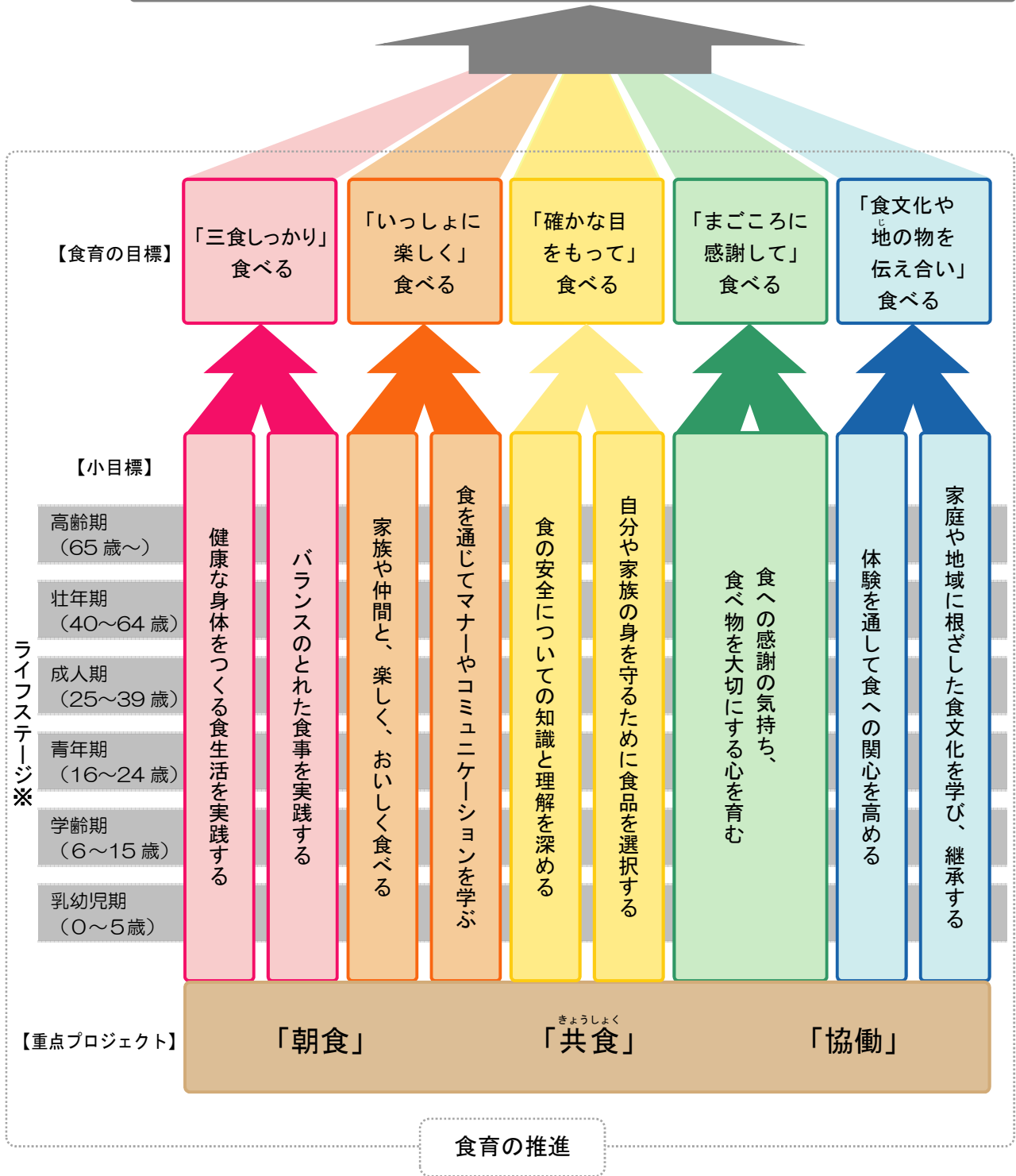
さいたま市5つの「食べる」で育てる、育つ



4 計画の体系

【基本理念】

- ・食育を通して、心と身体の健康を培い、豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
- ・市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む



※ 食育の推進には、ライフステージの各段階に応じて、目指すべき姿を掲げ、取り組む視点も重要です。本計画では、ライフステージを乳幼児期から高齢期までの6段階に分け、各ライフステージにおける食育の目標を、次のページのように定めます。

5

ライフステージと食育の目標

ライフステージ	ライフステージの目標	ライフステージの特性	「三食しっかり」食べる
乳幼児期 0～5歳	食べる意欲、楽しさを育てる	乳幼児期は、食に関する体験を積み重ねることで、食べることを楽しみながら、将来の目指す姿の基本を身につける時期です。また、心身ともに最も成長・発育が著しいため、よい食習慣や楽しい食卓は、健康はもちろん、心の成長にも大きく影響を及ぼします。食生活の基礎や食べる機能の発達、規則正しい生活リズムをつくる時期で、家庭が大切な役割を果たします。	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝早起きや歯みがきなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける ○十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える ○噛むことや飲み込む力を身につける
学齢期 6～15歳	食の体験を広げ、選択する力を育てる	学齢期は、幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣をしっかり確立し、家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、食に関する知識を広げ、興味や関心を高めていく時期です。なかでも学校給食は、全ての児童生徒に共通する身近で栄養バランスのとれた理想的な食事であり、実際に見たり食べたりするという「生きた教材」として、給食の時間のみならず教科等の指導においても活用することが重要です。学校で学んだことを家庭で実践しながら、自分に合った食生活を営む力を育てていきます。	<ul style="list-style-type: none"> ○三食ともバランスよく、適量を食べる習慣を身につける ○自分の歯に関心を持ち、歯を大切に
青年期 16～24歳	食を選択し、自己管理する力を高める	青年期は、自分自身の食生活について考えはじめ、食事の選択、判断などの自己裁量により、望ましい生活習慣・食習慣を実践していく時期です。また、他の世代に比べ朝食欠食の割合が高く、野菜（副菜）の摂取量が少ないといった傾向が見られ、また女性のやせの問題など、食に関する課題の多い年代です。進学や就職で生活環境が大きく変わる時期ですが、生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように、さらに食に関する知識を深め、実生活の中で自ら生かしていくことが必要です。	<ul style="list-style-type: none"> ○生活時間を管理し、朝食を欠かさないなど、三食食べる習慣を確立する ○栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける ○外食・中食<small>なかしょく</small>に関する知識を高める ○適正体重を知り、肥満・やせに気をつける ○体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける
成人期 25～39歳	自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える	成人期は、気力・体力ともに充実した世代で、就職や結婚、出産、子育てなどにより、生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。また、青年期に引き続き、朝食の摂取や野菜（副菜）の摂取量が少ない傾向が見られます。特に男性は食への関心も低く、食事の速さやよく噛んで食べているかといった「食べ方」にも課題が見られます。健全な食生活を実践するためには、自分自身の生活習慣を見直し、食に関する情報を積極的に入手したり自分のライフスタイルにあった「朝食を食べる工夫」「野菜を食べる工夫」などを見つけることも重要です。また、次世代を育てる食育の担い手であることを認識して、望ましい生活習慣・食習慣について、自分自身が実践するとともに、子どもたちが実践できるよう育てることも大切です。	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める ○定期的に健康診査を受け、自らの健康と食事を管理する
壮年期 40～64歳	食生活を見直し、食の経験や文化を伝える	壮年期は、メタボリックシンドロームや生活習慣病など体調の変化が気になる時期です。仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、身体機能が徐々に衰える次のライフステージを健康に過ごすためにも、望ましい食習慣や生活習慣を確立することが大切です。また、家庭や職場、地域において、食育推進の中心的な役割を担っていくことが重要です。	<ul style="list-style-type: none"> ○食塩や脂肪を控え、野菜を十分にとるなど、和食を中心としたバランスのとれた食事を楽しむ ○定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防など、自らの健康と食事を管理する
高齢期 65歳～	食文化を広め、食を守り育てる	高齢期になると、以前と比べ「食べる量が減った」「味を感じにくくなった」「食事の準備がしにくくなった」など、食生活における様々な変化が起こります。そしてその変化は個人によって大きく異なります。高齢期は、日々の生活の質を向上させ、健康寿命を延伸するために、個々の特性に応じながら、「低栄養予防」や「口腔機能の低下予防」などに努めます。また、高齢者の周囲にいる人たちも、その特性を理解し、支援することが重要です。一方、自分の経験や知識を積極的に次世代に伝える役割も期待されます。世代を超えた交流を通して、食事のマナーや行事食について伝承していただくだけでなく、自分自身が食を楽しむ機会とするなど、食を通じた豊かな生活の実現を目指します。	<ul style="list-style-type: none"> ○主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を十分にとるなどバランスのとれた食事を楽しみ、低栄養を予防する ○定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る ○食生活を整え、いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しむ ○口の中を清潔に保ち、食べ物を噛んで食べることを楽しむ

市民、民間団体、事業者、関係機関、行政等がそれぞれの立場を生かし、食育に取り組むことで、各ライフステージでこのような姿となれるよう目指します。

「いっしょに楽しく」 食べる	「確かな目をもって」 食べる	「まごころに感謝して」 食べる	「食文化や地の物を伝え合い」 食べる
<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間などと一緒に食べることを楽しむ ○自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ○「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな素材の味を楽しむ、食べたいものを増やす
<ul style="list-style-type: none"> ○買い物や料理の手伝いを通して、食に対する関心や興味を高めるとともに、基本的な調理方法を身につける ○家族や仲間、地域の人々との関わりの中で食を楽しみ、食の世界を広げる ○一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる ○箸の持ち方・使い方や食器の並べ方、食事のマナーを学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ○食を通して、ものや命を大切にする気持ちを育む ○環境問題や世界の食料事情について学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する ○農業体験などを通して、食べ物と自然環境を大切にする気持ちを育む
<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間など、誰かと一緒に食事を楽しむ 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の安全に関する知識をもち、食生活に生かす 	<ul style="list-style-type: none"> ○環境問題や世界の食料事情を理解し、無駄のない食生活を実践する ○体験を通して、食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する
<ul style="list-style-type: none"> ○子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを定着させる ○家族や仲間などと一緒に食事を楽しむ ○次世代を育てることを通して、食育とともに学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の安全に関する知識をもち、食生活に生かす 	<ul style="list-style-type: none"> ○環境に配慮した食生活を家族と実践する 	<ul style="list-style-type: none"> ○地元の食材や旬の食材を生かした食事を楽しむ ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる ○家族などと農酪漁業などの体験をもち、ともに学ぶ
<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間などと一緒に食事をすることを大切にする 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる 	<ul style="list-style-type: none"> ○地球環境のためにできることを食生活に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え、育てる
<ul style="list-style-type: none"> ○孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をすする 	<ul style="list-style-type: none"> ○食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ○ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える ○家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える

6 計画の数値目標

本計画の目標指標を以下のとおり定め、食育を推進していきます。

指標		ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
「三食しっかり食べる」	① 朝食を食べている人の割合	学齢期	94.5%	97%以上	市民意識調査 「ほとんど毎日食べている」とした人の割合
		成人期 (男性 46.4%、女性 68.4%)	全体 59.9%	75%以上	
	② ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	1～15歳	65.6%	増える	市民意識調査 「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」とした人の割合
		16歳以上	49.1%	55%以上	
	③ 毎日、三食野菜を食べる人の割合	1～15歳	36.5%	増える	市民意識調査 朝食・昼食・夕食すべて「ほぼ毎日野菜を食べている」とした人の割合
壮年期 (男性 17.9%、女性 27.4%)		全体 23.3%	30%以上		
④ 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	16歳以上	49.2%	60%以上	市民意識調査 「ほとんど毎日食べる」とした人の割合	
	成人期 (男性 29.2%、女性 38.7%)	全体 35.0%	43%以上		
⑤ 適正体重の人の割合	学齢期	85.0%	増える	市民意識調査 肥満とやせの人の割合が減る(学齢期は(公財)日本学校保健会の肥満度判定、16歳以上はBMIによる)	
	16歳以上	72.9%	80%以上		
「いっしょに楽しく食べる」	⑥ 朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	学齢期	11.6回/週	増える	市民意識調査 「ほとんど毎日食べる」を7回、「週に4～5日食べる」を4.5回、「週に2～3日食べる」を2.5回、「週に1日程度食べる」を1回、「ほとんど食べない」を0回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに該当人数を掛け、合計したものを回答者数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出
		16歳以上	9.0回/週	9.5回/週以上	
	⑦ 箸のもち方や食器の並べ方など、食事の行儀作法について子どもに伝えている家庭の割合	1～15歳の子どもがいる家庭	84.8%	増える	

	指標	ベースライン (H28 または H29)		目標値 (H33)	指標の考え方
「確かな目をもって」食べる	⑧ 食中毒を防ぐために、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法に気をつけている人の割合	16歳以上	28.0%	35%以上	市民意識調査 食品の保存・調理・調理器具の洗浄・消毒の方法すべて「気をつけている」とした人の割合
	⑨ 食品表示を見て食品を購入する人の割合	16歳以上	88.8%	95%以上	市民意識調査 何か1つでも確認している人の割合
	⑩ 非常時に備え、食料や飲料水を備蓄している家庭の割合	15歳以下の子どもがいる家庭	77.9%	増える	市民意識調査 飲料水、食糧、子ども用の食品のうち1つでも「3日以上備蓄している」または「備蓄しているが、3日分に満たない」とした人の割合
「まごころに感謝して」食べる	⑪ 「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしている人の割合	1～15歳	95.6%	増える	市民意識調査 何らかの食事のあいさつをしている人の割合
		16歳以上	76.9%	85%以上	
⑫ 残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合	16歳以上	91.6%	93%以上	市民意識調査 廃棄食品を減らすために何らかの取組をしている人の割合	
「食文化や地の物を伝え合い」食べる	⑬ 小・中学校における農業体験教室実施校	市内小・中学校	30校	40校 (H32)	さいたま市農業振興ビジョンに基づく
	⑭ 学校給食における地場産物の使用の割合	市立小・中学校	29.1%	30%以上	地場産物活用強化ウィーク(11月第3週)調査(埼玉県内産の使用割合)
	⑮ 食文化を大切にしている人の割合	16歳以上	64.2%	80%以上	市民意識調査 行事食を「大切にしている」「どちらかといえば、大切にしている」とした人の割合
食育の推進	⑯ 食育に関心を持っている人の割合	16歳以上	63.3%	85%以上	市民意識調査 「関心がある」「どちらかといえば関心がある」とした人の割合
	⑰ 「さいたま市食育ナビ」へのアクセス数	92,980/年		11万/年以上	「さいたま市食育ナビ」のトップページへのアクセス数