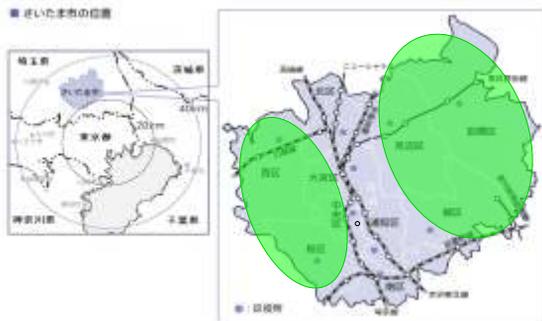


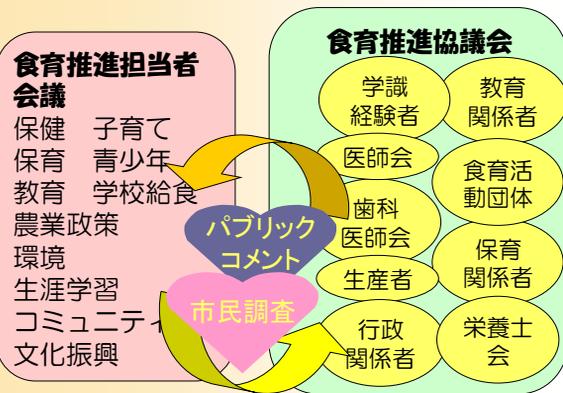
さいたま市の食育

嶋津多恵子

さいたま市の概況



さいたま市
食育推進計画について



| 理念 | 食育の目標 | 小目標 | 事業・取り組み |
|------------------------|-------------------|---|---|
| 市民の心身の健康・豊かな人間性・自然への感謝 | 「三食しっかり」食べる | 食生活のリズムを整える | 「朝ごはん食べよう」強化月間 朝食レシピの募集・・・ 生活習慣病予防学校検診・・・ 男性のための料理教室・・・ 食に関する... |
| 理念・目標の共有 | 「おいしく」食べる | バランスのとれた食事そむが行える 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる 食事の場で対人関係・コミュニケーションを学ぶ | 取組・既存データ 「のどごし」自然料理 フルマナー教室・・・ エコライフDAY 学校におけるリサイクル活動・・・ 地場産農産物料理講習会 農業祭・・・ 料理の歴史・伝統を学ぶ会 |
| 現状と課題の共有 | 「まごころに感謝」食べる | 「まごころ」を大切にする | |
| | 「食文化や地の物を伝え合い」食べる | 旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける 他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地域の誇りをもつ | |

さいたま市の食育は何を目指すの？
～食育の基本理念～

- 市民の**
- 心身の健康
 - 豊かな人間性
 - 自然への感謝の気持ち



食育を通して育みます

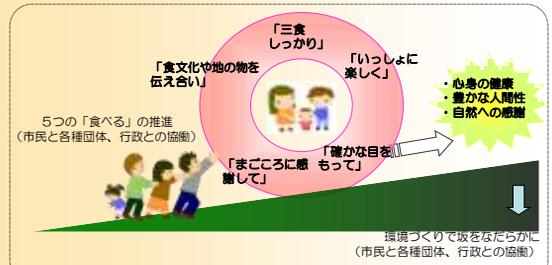
「さいたま市 5つの『食べる』」で育てる、育つ

- ① 三食しっかり食べる
 - ② いっしょに楽しく食べる
 - ③ 確かな目を持って食べる
 - ④ まごころに感謝して食べる
 - ⑤ 地の物や食文化を大切に食べる
- ⇒ 取組みと成果の数値目標



7

本市食育の推進イメージ図 さいたま市 5つの『食べる』で育てる、育つ



参考：ヘルスプロモーションの概念図 (島内1987, 吉田・藤内1995を改稿)

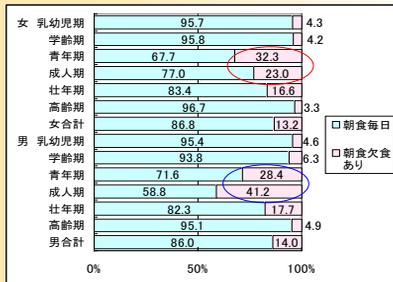
8

ライフステージごとの食育

1. 乳幼児期 (0~5歳) 食べる意欲を育てる
2. 学齢期 (6歳~15歳) 食の体験を広げ、選択する力を育てる
3. 青年期 (16歳~24歳) 食を選択し、自己管理する力を育てる
4. 成人期 (25歳~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
5. 壮年期 (40歳~64歳) 食生活を見直し、食の経験を活かし伝える
6. 高齢期 (65歳~) 食文化を広め、食を守り育てる

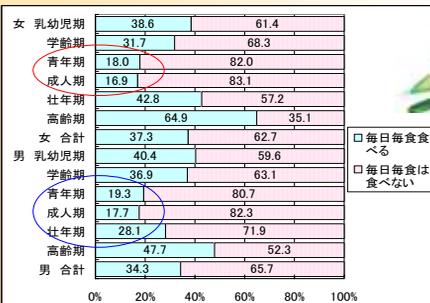
9

ほとんど毎日朝食を食べている人の割合 81.9%→85%以上に



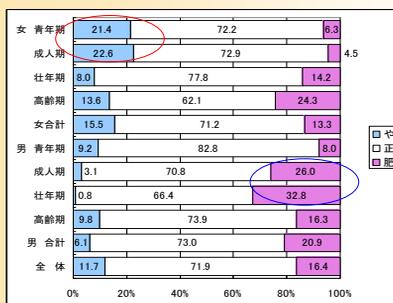
10

ほとんど毎日、三食野菜を食べている人の割合 36.0%→40%以上に



11

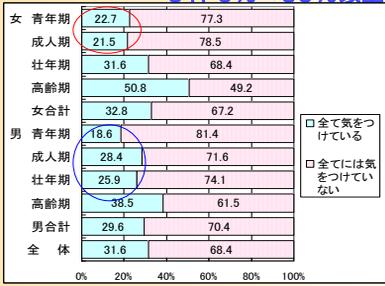
肥満・やせの人の割合 (16歳以上・BMIの基準による) 適正体重を維持している人を71.9→80%以上に



12

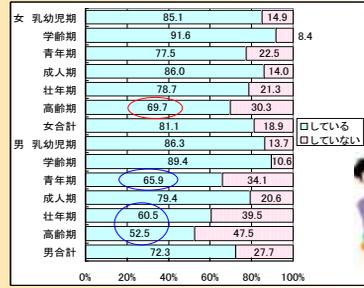
食中毒予防のため、食品の保存方法、調理方法、調理器具の洗浄・消毒方法の全てに「気をつけている」と答えた人の割合(16歳以上)

31.6%→35%以上に



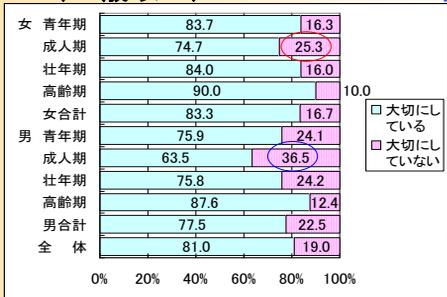
「いただきます」のあいさつをする人の割合

16歳未満88.3%→90%以上
16歳以上71.5%→80%以上



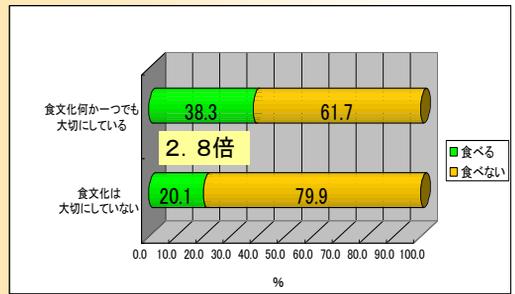
行事食を大切にしている人の割合(16歳以上)

81.0%→85%以上に



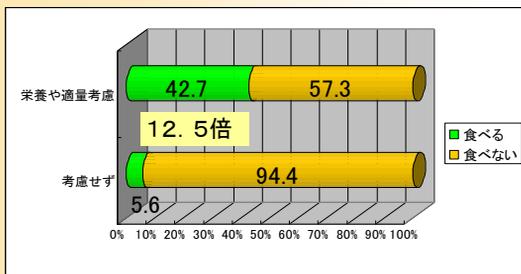
食文化を大切にしている人は野菜を食べている

2.8倍



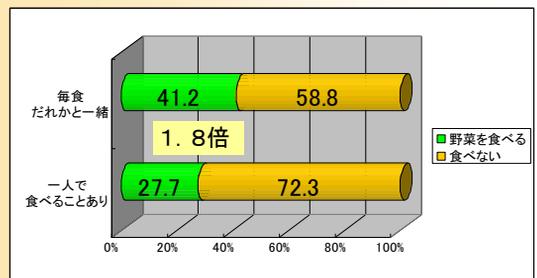
栄養や適量を考慮している人は野菜を食べている

12.5倍



誰かと一緒に食事をする人は野菜を食べている

1.8倍



5年生～田んぼと畑～

●さといもの植付け

●田植え作業



(平成20年5月19日) ³⁷

●稲刈り作業(平成20年9月17日)



●稲刈り後、田んぼの生き物調査³⁸

●サトイモの収穫作業
(平成20年10月27日)



●収穫祭、調理作業³⁹

●羽釜でご飯炊き
(平成20年10月)



40