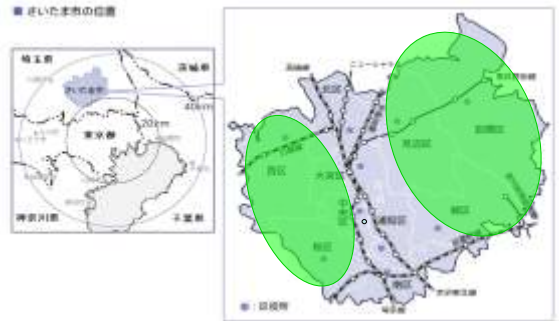


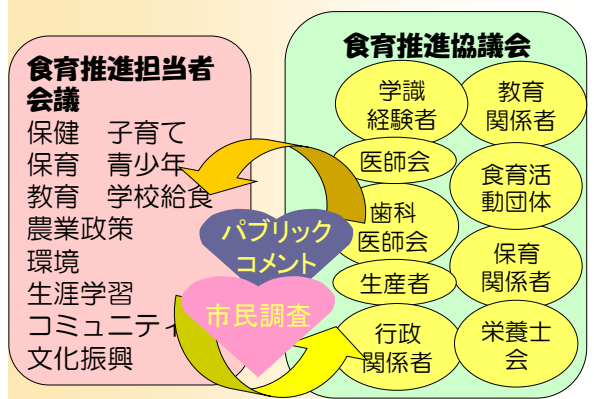
さいたま市の食育

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・自然への感謝の気持ち	「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	「おいしく楽しく」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 食卓の場で対人関係・コミュニケーションを学ぶ	取組・既存データ 「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...
現状と課題の共有	「まごころに感謝の気持ち」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	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

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)

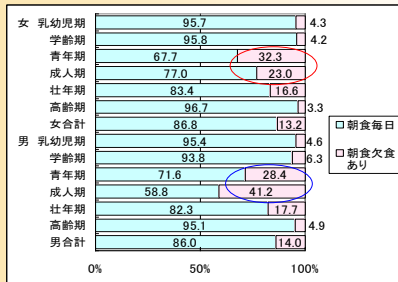
8

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

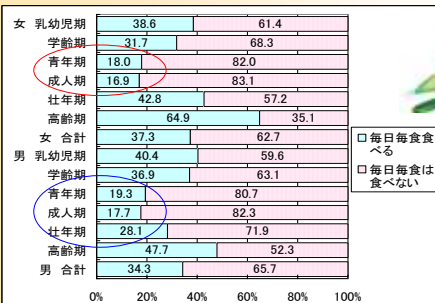
9

ほとんど毎日朝食を食べている人の割合 81.9%→85%以上に



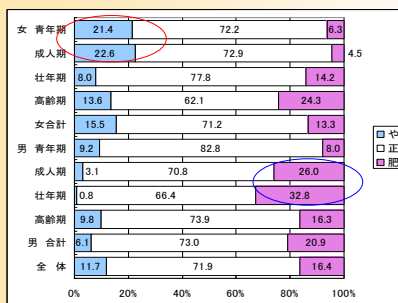
10

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

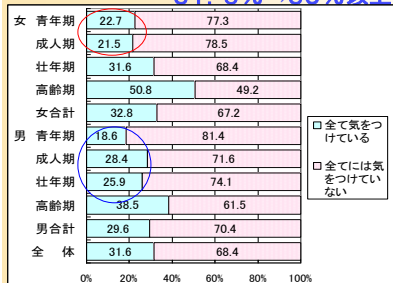
肥満・やせの人の割合 (16歳以上・BMIの基準による) 適正体重を維持している人を71.9→80%以上に



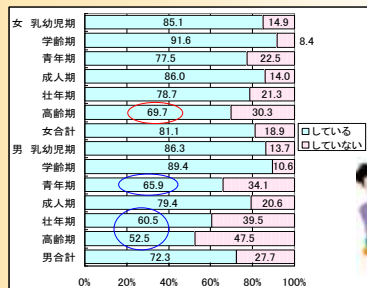
12

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)

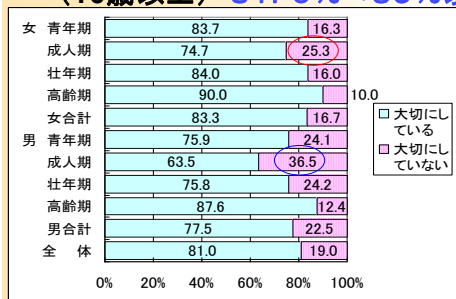
31.6%→35%以上に



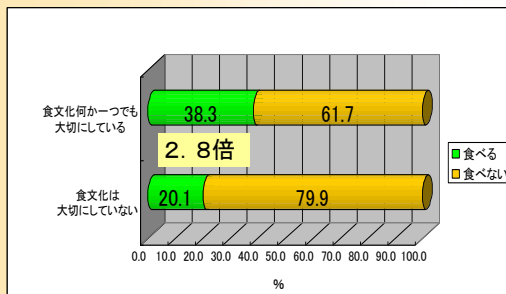
「いただきます」のあいさつをする人の割合 16歳未満88.3%→90%以上 16歳以上71.5%→80%以上



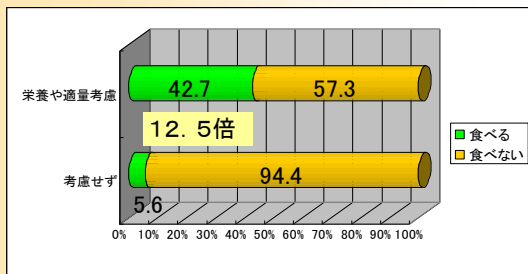
行事食を大切にしている人の割合 (16歳以上) 81.0%→85%以上に



食文化を大切にしている人は野菜を食べている 2.8倍

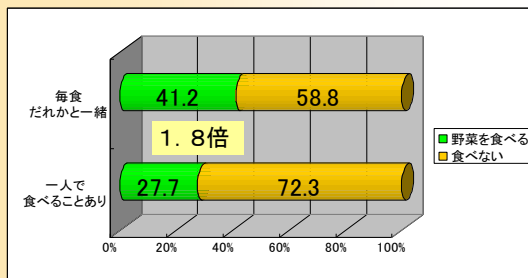


栄養や適量を考慮している人は野菜を食べている 12.5倍



17

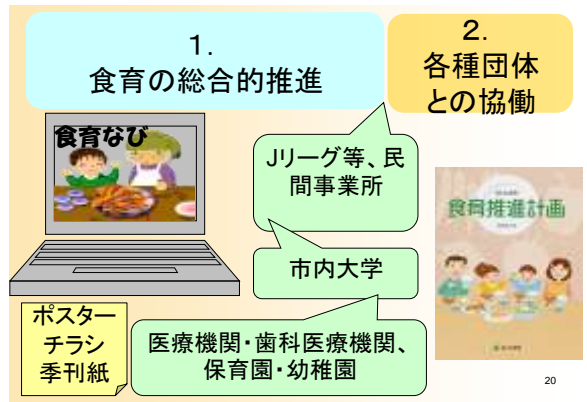
誰かと一緒に食事をする人は野菜を食べている 1.8倍



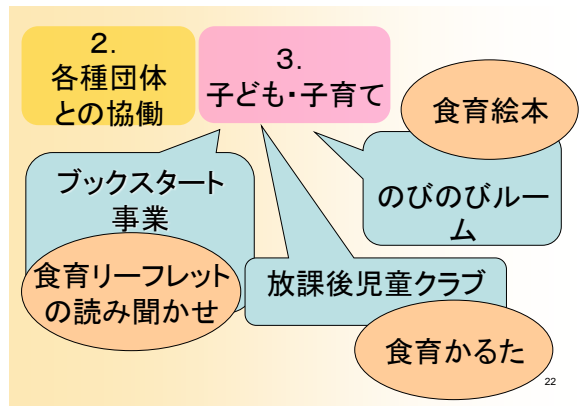
18

平成20年度の取り組み

19



20



22



「さいたま市食育ナビ」について

<http://www.saitamacity-shokuiku.jp>

23



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