

1. 計画の基本的事項

■計画策定の趣旨

食育基本法（平成17年度）の趣旨を踏まえ、これまで取り組んできた施策や方向性を踏襲し、さらなる食育を推進するための協働指針として策定します。

■計画の位置づけ

- 食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画とし、第3次食育推進基本計画と第3次岩手県食育推進計画を基本として策定します。
- 釜石市復興まちづくり基本計画を上位計画とし、釜石市健康増進計画「第2次健康かまいし21プラン」の栄養・食生活に関する健康分野について、各部門と連携しながら推進していくための計画です。

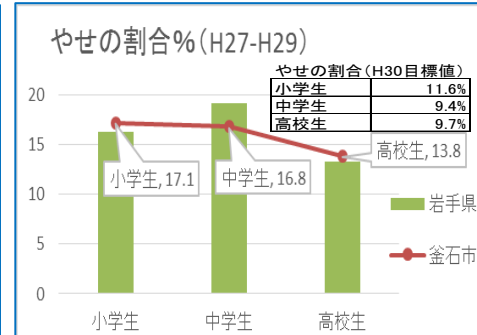
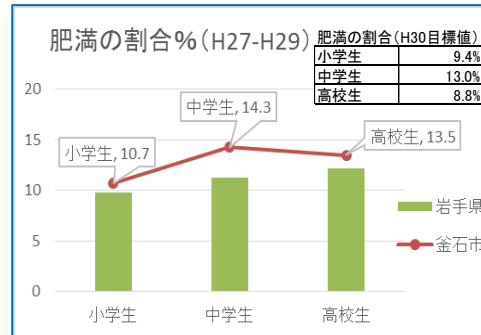
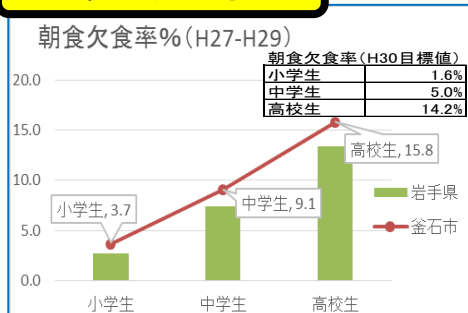
釜石市復興まちづくり基本計画（平成30年度～32年度）
釜石市生涯学習推進計画（平成24年度～33年度）
釜石市幼児教育振興プラン（平成28年度～32年度）
釜石市子ども・子育て支援事業計画（平成27年度～31年度）
釜石市健康増進計画「第2次健康かまいし21プラン」
（平成26年度～35年度）

第2次釜石市食育推進計画（平成31年度～35年度）
第3次岩手県食育推進計画（平成28年度～32年度）
第3次食育推進基本計画（平成28年度～32年度）
食育基本法

■計画の期間

平成31年度～平成35年度の5カ年計画として策定します。
※釜石市健康増進計画「第2次健康かまいし21プラン」終期（平成35年度）との整合性を図るため。

2. 現状と課題



平成35年度
までに…

小学生 3.0%
中学生 7.9%
高校生 14.0%

を目指します。



平成35年度
までに…

小学生 8.4%
中学生 11.3%
高校生 12.6%

を目指します。



平成35年度
までに…

小学生 14.0%
中学生 16.7%
高校生 11.0%

を目指します。



3. 食育推進スローガン

おはようみんなで朝ごはん！ 元気ヘトライ！ ほたてちゃん

◆食育推進スローガンの趣旨◆

毎日の朝ごはんは元気な1日を過ごすために欠かせないものです。
食べることは「生きること」につながります。釜石を代表するスポーツ「ラグビー」の「*トライ」のように、
今日もみんなで朝ごはんを食べて、釜石全体の元気につなげましょう。

*トライとは、ラグビーの「トライ」と「試みる」という意味を合わせたものです。

4. 計画の基本目標と施策 「ほたてちゃん戦略」

ほ

＜基本目標＞

「ほっこり家族の笑顔はやさしい味が隠し味」
～暮らしの変化に対応した食育の推進～
○家庭の状況や生活の多様化に対応した食支援を行い、笑顔あふれる食卓を目指します。

＜施策＞

- (1)妊産婦及び乳幼児からの健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援
- (2)小・中・高校生の健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援
- (3)生涯にわたる健全な食習慣の形成に向けた取り組みと家庭への支援

た

＜基本目標＞

「たくさん噛んでバランスよく食べよう」
～よく噛むことと食事バランスを意識した食育の推進～
○健全な身体づくりのため、健康な歯でよく噛んでバランスの良い食事の普及促進に取り組みます。

＜施策＞

- (1)主食、主菜、副菜をそろえた健全な食生活の実践への支援
- (2)健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩及び望ましい食習慣の推進
- (3)自分の食事に関心をもち、食品を選ぶ力を身に付ける取り組みの推進
- (4)歯科保健活動における食育の推進

て

＜基本目標＞

「てと手をむすんで未来へつなぐ」
～老若男女問わず未来につながる食育の推進～
○地域で食事を通じて交流を行い、食文化と食財の尊さを次世代へ伝え、健全な食生活が実践できるように支援していきます。

＜施策＞

- (1)地域の食文化の伝承や地元食財を使った食育の推進
- (2)食事を通じての世代間交流の推進
- (3)食育推進スローガンの普及と定着の推進

ちゃん

＜基本目標＞

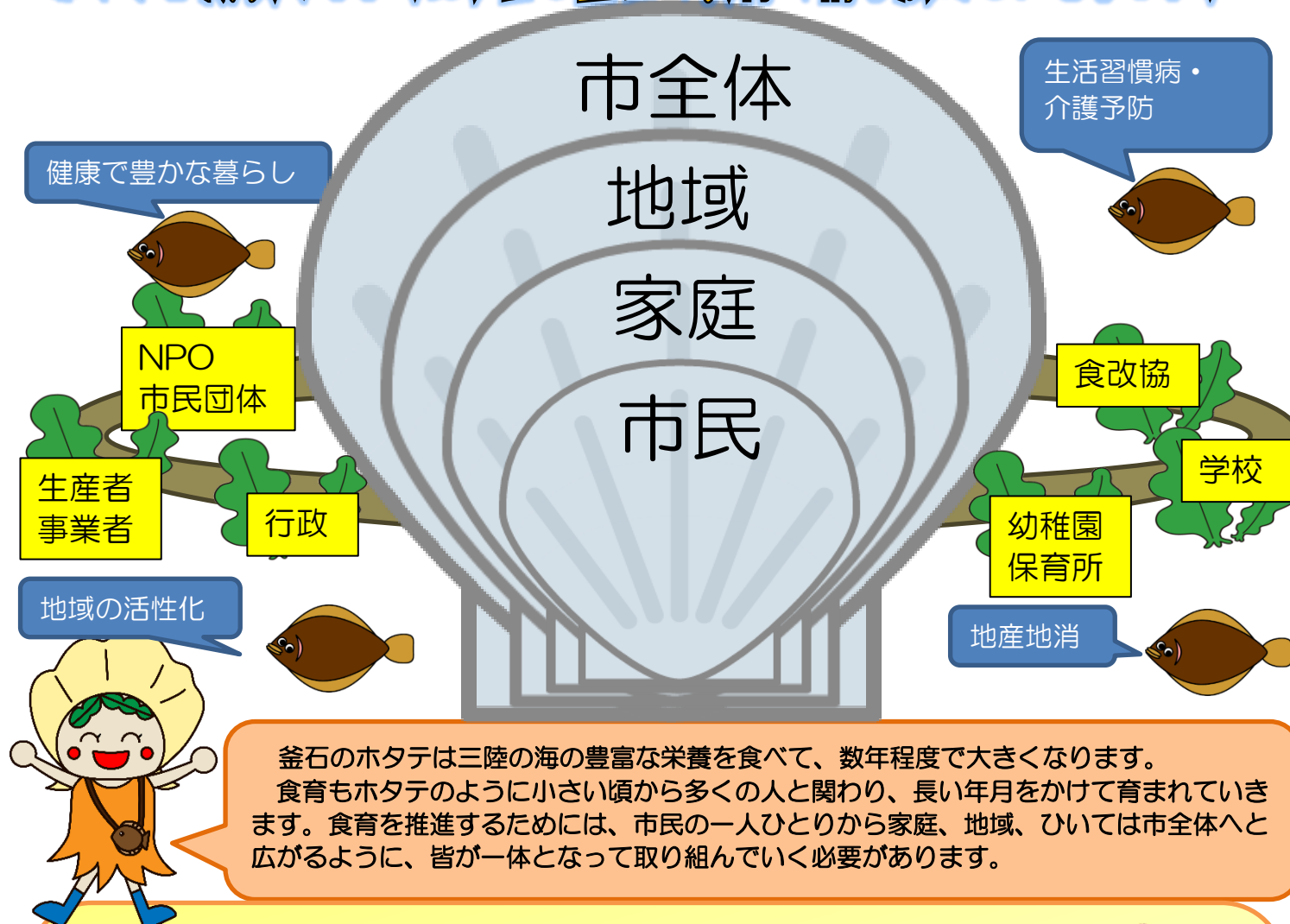
「ちゃんと目覚めて食べよう朝ごはん」
～早寝早起き朝ごはんを意識した食育の推進～
○子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズム及び朝食摂取の向上を目指し、関係機関と協力して推進していきます。

＜施策＞

- (1)早寝早起きなどの望ましい生活習慣の普及に向けた支援
- (2)朝食摂取率向上を重視した食育の推進
- (3)食育を推進する関係団体と行政の連携

5. 食育推進のビジョン～ホタテの成長と食育は幼児期から～

ホタテが成長するように、皆で釜石の食育の輪を広げていきましょう！



みんなで食べよう！ほたてちゃんメニュー＜ホタテわかめごはん＞

（材料：4人分）

- ・米・・・・・・・・・・2合
- ・ベビーホタテ・・・・200g
- ・ぶなしめじ・・・・40g
- ・にんじん・・・・40g
- ・油揚げ・・・・1/2枚
- ・塩蔵わかめ・・・・4g
- 料理酒・・・・大さじ1

（作り方）

- ①米は研いでよく水気を切っておく。
- ②ベビーホタテはざるに入れてふり洗いする。
- ③塩蔵わかめは水で塩抜きをして戻しておく。
- ④油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、薄切りにする。
- ⑤ぶなしめじは石突きを除いて個房に分け、にんじんは千切りにする。わかめは一口大に切る。
- ⑥炊飯器に米・同量の水・料理酒と具材すべてを入れ炊飯する。



釜石市食育推進計画の詳しい内容は、各地区生活応援センターやホームページでご覧いただけます。

ホームページ <http://www.city.kamishima.iwate.jp/>

※お問い合わせ：釜石市保健福祉部健康推進課／0193-22-0179

第2次釜石市食育推進計画

平成31年度～平成35年度
（平成31年3月）
～概要版～

毎月19日は食育の日



釜石市食育マスコットキャラクター
ほたてちゃん



おはようみんなで朝ごはん！ 元気ヘトライ！ ほたてちゃん

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。
市民一人ひとりが主体となって、食育の輪を釜石市全体に広げていきましょう。

