

第3次 釜石市食育推進計画

基本理念

食を通じて **健やかな体** と **豊かな心** を育むまち かまいし

はじめての一步 **朝食**

朝食を食べることのメリット

- 早寝、早起きにより基本的な生活習慣が身につく
- 脳と体を目覚めさせ、元気に一日をスタートできる
- 家族で食卓を囲み、食の楽しさを実感する

朝食を食べないことによる弊害

- 朝食欠食により食習慣が乱れる
- 食べない食品群*の増加などにより、やせ、低栄養などにつながる
- 間食回数が増え、肥満、生活習慣病、う歯率の増加につながる

食育スローガン

おはようみんなで朝ごはん！
元気ハトライ！ ほたてちゃん

12年後にありたい姿

地域でとれた「食財*」を取り入れた朝食を、
みんなと笑顔で食べてから一日がスタートする
家庭が増えています

食育推進のための取組 “ほたてちゃん戦略”

ほ

ほっこり家族の笑顔はやさしい味が隠し味

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

- (1) 妊産婦及び乳幼児からの健全な食習慣の形成
- (2) 小・中・高校生の健全な食習慣の形成
- (3) 生涯にわたる健全な食習慣の形成

た

たくさん噛んでバランスよく食べよう

健全な身体づくりのため、健康な歯でよく噛みバランスの良い食事の普及推進に取組みます

- (1) 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活
- (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
- (3) 自分の食事に関心をもち、食品を選ぶ力を身に付ける
- (4) 歯科保健と連携した食育

て

てと手をむすんで未来へつなぐ

地域で食事を通じて交流し、食文化と食財の尊さを次世代へ伝え、健全な食生活ができるように支援します

- (1) 地域の食文化の継承や地元食財を使った食育
- (2) 食事を通じた世代間交流
- (3) 食育スローガンの普及と定着

ちゃん

ちゃんと目覚めて食べよう朝ごはん

子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズム、及び朝食摂取率の向上を目指し、関係機関と協力して推進します

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

重点項目：朝食欠食率の改善

- 各小・中学校の食に関する指導に係る全体計画において、朝食欠食率改善に向けた取組の実施を目指します。
- 市公式SNSや給食だよりを活用し、朝食レシピ紹介や、朝食の大切さなど定期的な情報発信に取り組みます。
- 学校保健委員会等で課題を共有し、朝食に関する情報提供を行います。

*食べない食品群：穀類、いも類、野菜類、果物類、肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳類のうち食べない食品群のあることで、バランスが崩れると低栄養につながります。

*食財：地域でとれる食材はみんなの財産です。

現状と課題

- 朝食の欠食率の悪化
 - ・小学生 H29 5.0% ➡ R4 5.8%
 - ・中学生 H29 10.7% ➡ R4 12.0%
 - ・高校生 H29 16.8% ➡ R4 26.8%

- 食べない食品群がある人の増加
 - ・小学生 H29 19.9% ➡ R4 25.9%
 - ・中学生 H29 19.4% ➡ R4 21.8%
 - ・高校生 H29 15.1% ➡ R4 20.2%